Schwerpunkt Atmung: Langer Tiefer Atem

„Atme erstmal drei Mal tief durch" – weiß der Volksmund. Und so ist die wichtigste Übung, die am Anfang eines Yogaunterrichtes steht, der lange, tiefe Atem. Schon allein über die Atmung gelingt es nämlich, sich wieder zu zentrieren und in die eigene Mitte zu kommen. Mit der Zeit entwickeln Sie zudem mehr Geduld und Ausdauer und erweitern auf physiologischer Ebene Ihr Lungenvolumen.

Setzen Sie sich in den Schneidersitz oder in gerader Sitzhaltung auf einen Stuhl; legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere an den Rippenbogen. Nun atmen Sie so, dass sich beim Einatmen erst der Bauch und dann erst der Brustkorb ausdehnt. Beim Ausatmen lassen Sie zuerst die Brust einsacken und ziehen dann den Bauch vollständig ein. Durch die aufgelegten Hände können Sie diese Bewegungen gut beobachten.

Während aller Yoga-Übungen wird – sofern nicht anders angegeben – grundsätzlich durch die Nase ein- und ausgeatmet. Die Nasenlochatmung wirkt wie ein Filter für die Lungen, der Atem wird in der Nase angewärmt und angefeuchtet.

Praktizieren Sie diese Übung so lange, bis Sie sich merklich entspannter und ruhiger fühlen.

© 08/2010 YIU Yoga in Unternehmen, Ulrike Reiche und Dagmar Völpel, Frankfurt/Main