

## Serie: Die Kunst der Ent-Spannung (Teil 1)

# Mit Yogi-Atmung ganz relaxt

**WIEN – Wie behandeln Sie einen Stresspatienten? Probieren Sie es mit guten Ratschlägen wie: tief durchatmen, Lifestyle ändern, Urlaub machen? Mehr als ein schuldbewusstes Nicken werden Sie nicht ernten. Vielleicht empfehlen Sie auch einen Kurs für Autogenes Training – doch gerade diese Patienten haben meist keine Zeit dafür. Oder zücken Sie ohnehin gleich den Rezeptblock für Diazepam & Co? Was Ihr gestresster Patient braucht, sind Übungen, die leicht und selbstständig zu lernen sind und schnell und nachhaltig Wirkung zeigen. Wir haben für Sie ein Set an Übungen gesucht und gefunden, das garantiert jedem Stresspatienten hilft, Körper und Geist zu entspannen.**

Betrachtet man eine Buddha-Statue, wird man unwillkürlich von der ausstrahlenden Ruhe, dem leisen Lächeln und dem insgesamt entspannten und doch zentrierten Gesamteindruck in Bann gezogen. Was die „Kunst“ der Entspannung betrifft, haben die Lehren Asiens eine wahre Meisterschaft entwickelt, ist sie doch Grundlage (und nicht Ergebnis!) für Meditation und alle Bewegungs- und Kampfkünste. Eine herausragende

Bedeutung kommt dabei der Lenkung und Übung des Atems zu, denn er verbindet den Geist mit dem Körper, das Bewusste mit dem Unbewussten. Der indische Yoga hat – von allen westlichen und östlichen Traditionen – wohl das ausgefeilteste System an Atemübungen, genannt Pranayama. Den Atem verhalten, ihn umkehren, ihn machtvoll ausstoßen, ihn gleich einem Wirbel im Bauch kreisen lassen... Es gibt unzählige Übungen, mit

welchen gezielt die Energiebahnen („Nadis“, ähnlich dem Meridiansystem) beeinflusst und die Gesundheit nachhaltig gestärkt wird. Für Entspannungszwecke wird die einfache „Yoga-Atmung“ praktiziert. Sie steht als tiefe Entspannungsübung am Beginn jeder Körperserie (Asanas).

Die Yoga-Atmung ist einfach, für jeden geeignet und auch als Einschlafhilfe wirksam. Es geht im Prinzip um ein bewusstes Wahrnehmen des Atemvorgangs und um die Regulierung von einer flachen „oberen“ Atmung zur tieferen Bauchatmung, mit einer verlangsamten Ausatmung.

Diesen Beitrag finden Sie für Ihre Patienten in unserem Download-Center zum Ausdrucken: [www.medical-tribune.at](http://www.medical-tribune.at)



### Yogische Atemübung

#### Vorbereitung:

Ziehen Sie sich in einen ruhigen Raum zurück. Legen Sie sich in bequemer Kleidung auf eine Matte (Teppich), unter Kreuz und Kniekehlen ein zusammengerolltes Tuch, sodass sie mit dem ganzen Körper entspannt aufliegen. Wenn Sie die Übung beherrschen, können Sie auch sitzen. Um die Schultern zu entspannen, kurz hochziehen und dann fallen lassen. Achten Sie auf eine gerade Wirbelsäule!

#### Die Übung:

**1. Schließen Sie die Augen** und richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Fühlen Sie, wie die Luft beim Ein- und Ausatmen durch die Nasenlöcher streicht, spüren Sie wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Machen Sie sich das Aus- und Ein-Atmen bewusst. Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu beurteilen oder zu verändern. Nach einigen Minuten bewusster Atmung lernen und üben Sie, den Schwerpunkt auf eine langsame Ausatmung zu legen.

**2. Gebremstes Ausatmen:** Bei der entspannenden Yoga-Atmung muss man zu einem langsamen und sanften Ausatmen zurückfinden. Das Ausatmen soll ca. das Doppelte der Zeit des Einatmens dauern. Beginnen Sie mit einigen tiefen „Seufzern“ und stellen Sie sich dabei vor, wie mit diesen Seufzern, alles Belastende aus Ihnen hinausströmt. Atmen Sie ein und dann lassen Sie den Atmen langsam, leise und sanft hinausströmen. Verweilen Sie einen ganz kurzen Augenblick mit „leeren“ Lungen. Dann atmen Sie wieder sanft ein und üben so lange, bis Sie ein Gefühl für das langsame Ausatmen bekommen.

**Ein Tipp:** In Stresssituationen die Aufmerksamkeit auf eine langsame Ausatmung legen. Das macht augenblicklich ruhiger!

**3. Einatmen:** Bei den meisten Menschen sind die Muskeln der Bauchdecke angespannt, das Zwerchfell trifft – wenn es sich bei der Einatmung kontrahiert – auf Widerstand und kann nicht sehr weit absinken. Das Resultat ist ein flacher Atem, an dem quasi nur der obere Teil des Brustkorbes beteiligt ist („Schlüsselbeinatmung“). Im Stress verschlimmert sich die Situation zusätzlich, weil die Atmung schneller wird. Legen Sie eine Hand locker auf den oberen Bauch (Magen bis Nabel), die andere unterhalb. Spüren Sie nun mit den Händen, wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug sanft auf und ab bewegt. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit einige Zeit auf diesem sanften Auf und Ab. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Bauch „atmet“. Spüren Sie, wie der Atem nach oben in den Brustraum strömt. Legen Sie die Hand seitlich an die Rippen und spüren Sie, wie sich die Rippen beim Einatmen dehnen und dann wieder einsinken. Machen Sie zwischen diesem bewussten Einatmen immer wieder „Pause“ mit Ihrer Aufmerksamkeit und atmen Sie wie gewohnt. Haben Sie ein Gefühl für die Bauchatmung, verbinden Sie das langsame Ausatmen fließend mit dem Einatmen. Die Atmung wird zu einer sanften, gleichmäßigen Wellenbewegung, die Sie in einen Zustand tiefer Entspannung trägt. Wenn Sie die Übung beherrschen, genügt es, wenn Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit auf dem Heben und Senken der Bauchdecke verweilen. Die tiefe, entspannende Atmung wird sich dann automatisch einstellen.

**Cave:** Aus jedem tiefen Entspannungszustand müssen Sie sich langsam und bewusst „zurückbringen“. Das gelingt mit einem kurzen Anspannen der Muskeln, ausgiebigem Dehnen und Strecken, die Augen werden langsam und bewusst geöffnet.

André van Lysebeth, „Yoga für den Menschen von heute“ und „Die große Kraft des Atems“, O.W. Barth Verlag