



Yoga für Anfänger Atem

Neue
Serie

in Kooperation mit
yoga easy.de

& Bewegung

Teil 1 einer neuen Workshop-Reihe in YOGA AKTUELL

TEXT ■ ANNA TRÖKES
MODEL ■ PETRA MARTIN
FOTOS ■ CHRISTIAN KRINNINGER WWW.CRIKRI.DE
VISAGISTIN ■ WIEBKE REICH
KLEIDUNG (HOSE) ■ WWW.WELLCIOUS.COM

Wenn Sie mit Yoga beginnen, werden Sie, wie die meisten Menschen, während des Übens sehr schnell feststellen, wie angespannt Ihre Atmung ist. Da Sie ja nun Yoga machen, werden Sie natürlich versuchen, tief und kraftvoll zu atmen, und werden wahrscheinlich spüren, dass das nicht so ohne Weiteres geht. Und Sie werden spüren: Je mehr man sich bemüht, desto stärker wird die Anspannung!

Wenn man Sie also zu Beginn der Yogapraxis auffordert, den Atem genau gemäß Anweisung zu führen und ihn zu vertiefen, dann ist das eher ungünstig, gerade weil die Anleitungen, auf eine bestimmte Art zu atmen, dazu führen werden, dass Sie sich viel zu sehr bemühen.

Als Anfänger aber braucht man vielmehr Anweisungen und Übungen, die helfen, den Atemapparat – also die Atemwege, die Lungen, das Zwerchfell und die Muskeln des Brustkorbs – von überflüssiger Anspannung zu (er-)lösen. Hilfreich sind Anweisungen und Übungen, die dazu einladen, wieder aufzuatmen und durchzuatmen. Es wird Ihnen guttun, wieder zu lernen, genüsslich zu gähnen, zu seufzen und Atemgeräusche zu erzeugen, denn dies unterstützt Sie darin, all die Muskeln zu entspannen, die an der Atmung beteiligt sind.



Intensive Yoga

Lehrer Ausbildung
(200h AYA)

Buchbar in
Modulen oder als
Gesamtausbildung.

München - Darmstadt
Stuttgart - Hamburg - Berlin

☎ 06146 / 60 66 0
www.intensiveyoga.de

Damit das möglich wird, hat es sich meiner Erfahrung nach als sehr günstig erwiesen, wenn Sie sich die Freiheit herausnehmen, jede Atemanweisung erst einmal nur als einen Vorschlag anzunehmen. So können Sie erst einmal probieren, ob dieser Vorschlag hilft, frei und entspannt zu atmen. Am besten gehen Sie zuerst nur in die Atemachtsamkeit und nehmen sich Zeit, zu erspüren, wie Sie atmen und welche Übungsweise das Atmen erleichtert.

Machen Sie sich dabei bitte bewusst, dass man nicht richtig oder falsch atmen kann, sondern nur – bezogen auf den eigenen Organismus mit seinen aktuellen Voraussetzungen – günstig oder ungünstig. Günstig (aklishta) ist das, was Erleichterung verschafft, was als förderlich und angenehm (sukha) empfunden wird und was in die Weite führt. Ungünstig (klishta) ist dagegen das, was Beschweris verursacht, was als nicht förderlich und unangenehm empfunden wird und was in die Enge führt (dukhka). Ob etwas günstig oder ungünstig ist, lässt sich also immer nur individuell klären, und zwar gemäß dem eigenen Empfinden. Vertrauen Sie auf diese Empfindungen!

Diese Art der Einübung von Atemachtsamkeit bewirkt, dass Sie Ihren Atem kennenlernen werden und dass Sie sicher werden, wie Sie die Atmung am günstigsten gestalten können. Dadurch werden sowohl Ihr Körperbewusstsein als auch Ihre Kompetenz für förderliches selbstständiges Üben wachsen. Im Gegenzug dazu verschwindet die Angst, etwas falsch zu machen. Folgen Sie dem „guten Gefühl“! Was sich gut anfühlt, ist – bezogen auf unseren Atem – in der Regel auch richtig.

Das bedeutet ganz konkret, dass die Angebote in dieser Übungssequenz immer verändert werden können. Wenn Sie z.B. merken, dass Sie viel leichter einatmen können, wenn Sie die Arme senken; und leichter ausatmen, wenn Sie sie heben, dann fühlen Sie sich bitte frei, genau das zu tun!

Die hier vorgestellte Übungssequenz ist die dritte Stunde in einem 10-stündigen Yoga-Einführungskurs (siehe Informationen zur Kooperation mit www.YogaEasy.de am Ende des Beitrags). In den vorhergehenden Stunden wurden den Teilnehmerinnen viele Übungen angeboten, um mit ihrem Atem vertraut zu werden, die Atmung zu entspannen und wohligh durchzuatmen. In dieser

Stunde nun geht es darum, den Atem einzuladen, bei einfachen Bewegungsabläufen einfach „mitzulaufen“, so dass jede Bewegung den Atem unterstützt und Sie gleichzeitig aber auch spüren werden, in welchem Maße der Atem die Bewegung unterstützt. Atmen Sie – außer beim Tönen – IMMER durch die Nase ein und aus!

Ein weiterer Schwerpunkt der Übungspraxis besteht darin, den Ausatem zu verlängern und die Atemorgane zu kräftigen. Dazu dient das Summen und Tönen, das in einigen Bewegungsabläufen das stille Ausatmen ersetzt.

Schließlich werden Sie in dieser Stunde die Ujjayi-Atmung kennenlernen. Sie wird in allen weiteren Stunden des Anfängerkurses Thema bleiben und immer weiter eingeübt. Ujjayi – die Atmung mit dem Reibelaut – entsteht dadurch, dass willentlich oder reflektorisch die Stimmritze verengt wird. Das ist Ihnen nicht unbekannt, denn genau das machen Sie auch, wenn Sie flüstern. Wenn die Luft des Ein- bzw. Ausatemstroms durch diese Verengung strömt, entsteht ein Geräusch, das dem Rauschen des Ozeans gleicht. Dadurch werden Sie den Atem hören können und – als angenehme Nebenwirkung – beobachten können, wie sich Ihr Geist beruhigt. Da bei Ujjayi der Luftstrom gegen den Widerstand der Verengung eingesogen und herausgedrückt wird, muss der Hauptatemmuskel, das Zwerchfell, wesentlich kraftvoller arbeiten. So wird Ihnen häufiges Atmen mit Ujjayi dabei helfen, die Atemkraft insgesamt zu stärken. Und jedes Mal, wenn Sie am Ende eines Bewegungsablaufes mit Ujjayi aufhören und wieder leise atmen, werden Sie erfahren, wie Ihr Atem ganz von alleine – also ohne willentliches Bemühen – frei, weit und tief fließt.

Achten Sie für diese Stunde darauf, dass Sie wirklich bequeme Kleidung tragen, die weder am Brustkorb (BH) noch am Bauch (Hosenbund) einengt. Üben Sie am besten barfuß auf einer rutschfesten Matte. Lüften Sie den Raum vorher gut durch oder lassen Sie am besten gleich das Fenster offen. Diese Yogasequenz ist sehr gut dazu geeignet, sie am Morgen gleich nach dem Aufstehen zu üben. Viel Freude damit!

Workshop



1. Body Scan

Legen Sie sich auf der Matte nieder, lassen Sie sich ankommen. (Bild 1)

Nehmen Sie wahr, wie Sie sich am Beginn Ihrer Übungspraxis fühlen. Wandern Sie dafür in aller Ruhe mit der Wahrnehmung durch Ihren Körper. Wie geht Ihr Atem? Wo bewegt der Atem Ihren Körper? Als wie weit und wie frei erfahren Sie Ihren Atem?

2. Das Ausatmen vertiefen

- Beugen Sie die Beine an und stellen Sie die Füße vor dem Becken auf. (Bild 2a)
- Führen Sie nun einatmend beide Arme über oben nach hinten. (Bild 2b)
- Mit der ersten Hälfte des Ausatems legen Sie den linken Arm zurück neben den Körper (Bild 2c), mit der zweiten Hälfte des Ausatems legen Sie den rechten Arm zurück.
- Wiederholen Sie das einige Male im Rhythmus Ihres Atems. Spüren Sie anschließend einen Moment nach und werden Sie sich bewusst, wie sich Ihr Atem verändert hat.



3a



3b



3c

3. Die Schulterbrücke

- Heben Sie einatmend das Becken und den Rücken und führen Sie gleichzeitig die Arme über oben nach hinten. Kommen Sie so in die Schulterbrücke. (Bild 3a)
- Legen Sie ausatmend zuerst das Becken und den Rücken zum Boden zurück. (Bild 3b)
- Führen Sie dann – mit dem restlichen Ausatem – Ihre Arme zurück neben den Körper. (Bild 3c)
- Wiederholen Sie diese Schulterbrücke einige Male im Rhythmus Ihres Atems. Spüren Sie anschließend wieder nach, wie sich Ihr Atem verändert hat.

4. Die Katze

Jedes Ausatmen wird nun mit einem Summen begleitet.

- Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie die Knie unter die Hüften und die Hände unter die Schultergelenke.
- Biegen Sie den Rücken mit Ujjayi einatmend durch und schauen Sie nach oben. (Bild 4a)
- Dann runden Sie, summend ausatmend, den Rücken zum Katzenbuckel und schauen Sie in Richtung Nabel. (Bild 4b)
- Fahren Sie mit dieser Bewegung fort, so dass Ihr Atem die Bewegung führt. Kommen Sie anschließend in die Haltung des Kindes (Bild 4c) und spüren Sie, wie beweglich und durchlässig Sie Ihren Brustraum nun erfahren.



4a



4b



4c

5. Bewegungsablauf Katze – Hund

- Atmen Sie in der Ausgangshaltung, dem Kind, mit Ujjayi ruhig und tief aus und schauen Sie in Richtung Nabel. (Bild 5a)
- Heben Sie mit Ujjayi einatmend nur den Oberkörper und den Kopf und schauen Sie nach vorne-oben. (Bild 5b)
- Kommen Sie summend hoch in den Vierfüßlerstand, machen Sie einen Katzenbuckel und schauen Sie zum Nabel. (Bild 5c)
- Biegen Sie einatmend den Rücken durch, schauen Sie nach oben und stellen Sie die Zehen auf. (Bild 5d)
- Schieben Sie sich summend nach hinten und nach oben in den Hund, der sich dehnt. Schauen Sie in Richtung Nabel. (Bild 5e)
- Bringen Sie einatmend Ihre Knie behutsam zurück zum Boden und biegen Sie den Rücken wieder durch. Schauen Sie nach oben. (Bild 5d)
- Lassen Sie summend das Gesäß zu den Fersen sinken. Kommen Sie so zurück in die Ausgangshaltung und schauen Sie in Richtung Nabel. (Bild 5a)
- Wiederholen Sie diesen Ablauf 5-mal und lassen Sie sich dabei vom Rhythmus Ihres Atems führen. Spüren Sie anschließend – wenn möglich – einen Moment im Fersensitz nach und entspannen Sie ganz bewusst Ihren Atem.



5a



5b



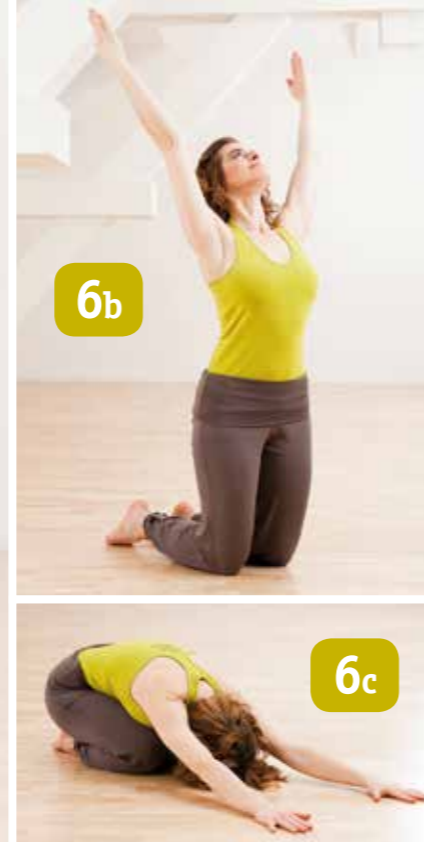
5c



5d



5e



6. Sich öffnen & schließen

- Kommen Sie in den Fersensitz, gerne mit einem Sitzkissen zwischen den Knien. (Bild 6a)
- Richten Sie sich nun mit Ujjayi einatmend auf in den Kniestand, heben Sie die Arme und schauen Sie nach oben. (Bild 6b)
- Lassen Sie sich ausatmend mit dem Ton MAAAAA langsam in die Kind-Haltung sinken. Spüren Sie, wie der Atemstrom Sie trägt. (Bild 6c)
- Richten Sie sich einatmend wieder auf in den Kniestand, heben Sie die Arme und schauen Sie nach oben. (Bild 6b)
- Kehren Sie ausatmend mit dem Ton MAAAAA zurück in den Fersensitz – und damit in die Ausgangshaltung. (Bild 6a)
- Wiederholen Sie diesen Ablauf 6-mal und spüren Sie, wie der Ton MAAAAA Ihren Ausatem verlängert und wie er Sie darin unterstützt, sich langsam vorzubeugen.
- Spüren Sie anschließend entweder in der Kind-Haltung oder in einem Sitz Ihrer Wahl nach. Wie hat sich Ihr Atem verändert?
- Richten Sie sich nun auf Ihre Weise auf in den Stand.

7. Sich öffnen und schließen im Stand

- Finden Sie eine stabile Standhaltung. (Bild 7a)
- Heben Sie einatmend die Arme, breiten Sie sie himmelwärts aus und schauen Sie nach oben. (Bild 7b)
- Führen Sie die Arme, ausatmend mit dem Ton MAAAAA, langsam wieder nach unten. (Bild 7a)

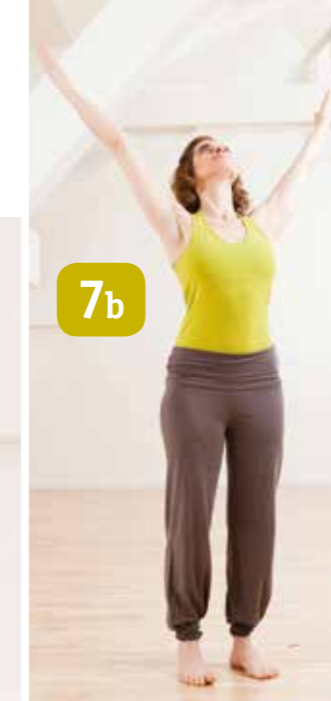
- Wiederholen Sie diese Bewegung 6-mal im Rhythmus Ihres Atems.
- Lassen Sie sich Zeit und entspannen Sie Ihren Atem mehr und mehr. Spüren Sie anschließend noch einen Moment im Stand nach und lauschen Sie Ihrem Atem.

8. Utkatasana-Flow

- Führen Sie im Stand das Becken nach hinten und unten, beugen Sie die Beine an, so dass sie parallel bleiben, und heben Sie die Arme. (Bild 8)
- Dann strecken Sie langsam wieder die Beine und senken Sie die Arme. (Bild 7a)
- Wiederholen Sie diese beiden Haltungen in einer fließenden Bewegung. Erspüren Sie, ob es für Sie günstiger ist, einzuatmen, wenn Sie das Becken senken und die Arme heben, oder wenn Sie die Beine strecken und die Arme senken. Finden Sie Ihren Atemrhythmus.

9. Ujjayi-Atmung

- Bleiben Sie in der stabilen Standhaltung. (Bild 7a)
- Entspannen Sie das Gesicht und den Mundraum.
- Ziehen Sie das Innere der Kehle ganz leicht zusammen, so, als wollten Sie flüstern.
- Lächeln Sie in sich hinein und lassen Sie in sich mit dem Ein- und dem Ausatmen den Laut HAAAA entstehen. Das ist der Reibelaut, der Ujjayi genannt wird.
- Atmen Sie ganz entspannt auf diese Weise weiter und lauschen Sie dem inneren Ton, der in Ihrer Kehle entsteht.





10a

10b

10c

10. Vorübung für den Sonnengruß (der äußere Rahmen) mit Ujjayi

Atmen Sie während des gesamten Bewegungsablaufes ruhig und entspannt mit Ujjayi. Achten Sie darauf, dass Ihr Atem Sie führt – selbst wenn Sie dadurch etwas von der folgenden Atemanleitung abweichen sollten.

- Sammeln Sie sich im Stand. Atmen Sie aus. (Bild 10a)
- Heben Sie einatmend die Arme. (Bild 10b)
- Führen Sie ausatmend die Arme in einem weiten Kreis über die Seiten nach unten, beugen Sie die Beine an und lassen Sie den Rumpf nach unten sinken. (Bild 10c)
- Legen Sie die Hände an die Schienbeine, strecken Sie einatmend den Rücken und schauen Sie nach vorne. (Bild 10d)
- Lassen Sie sich ausatmend wieder in die Rumpfbeuge sinken, entspannen Sie den Rücken und den Nacken und schauen Sie zum Nabel. (Bild 10c)
- Richten Sie sich langsam mit angebeugten Beinen auf und führen Sie dabei die Arme über die Seiten nach oben. Schauen Sie nach oben. (Bild 10b)
- Lassen Sie ausatmend die Arme sinken, und kehren Sie so zurück in die Ausgangshaltung. Wiederholen Sie diesen Ablauf 5-mal und lassen Sie sich dabei von Ihrem Atem führen. (Bild 10a)

11. Segelflieger & Vorbeuge mit Ujjayi

- Kommen Sie in eine breite Grätsche und stellen Sie ihre Füße parallel zueinander.
- Atmen Sie mit Ujjayi ein und fahren Sie fort, entspannt mit dem Reibelaut zu atmen.
- Breiten Sie die Arme seitlich in Schulterhöhe aus und neigen Sie ausatmend den Körper vor, bis er parallel zum Boden schwebt. (Bild 11a)
- Atmen Sie aus, neigen Sie den Rumpf aus den Hüftgelenken nach vorne und lassen Sie die Arme in Richtung Boden sinken. (Bild 11b)
- Einatmend heben Sie den Rumpf wieder parallel zum Boden und breiten Sie die Arme seitlich aus. (Bild 11a)
- Wiederholen Sie diesen kleinen Ablauf fünf-mal im Rhythmus Ihres Atems.
- Dann richten Sie sich wieder auf und kehren zurück in den Stand.



10d



11a

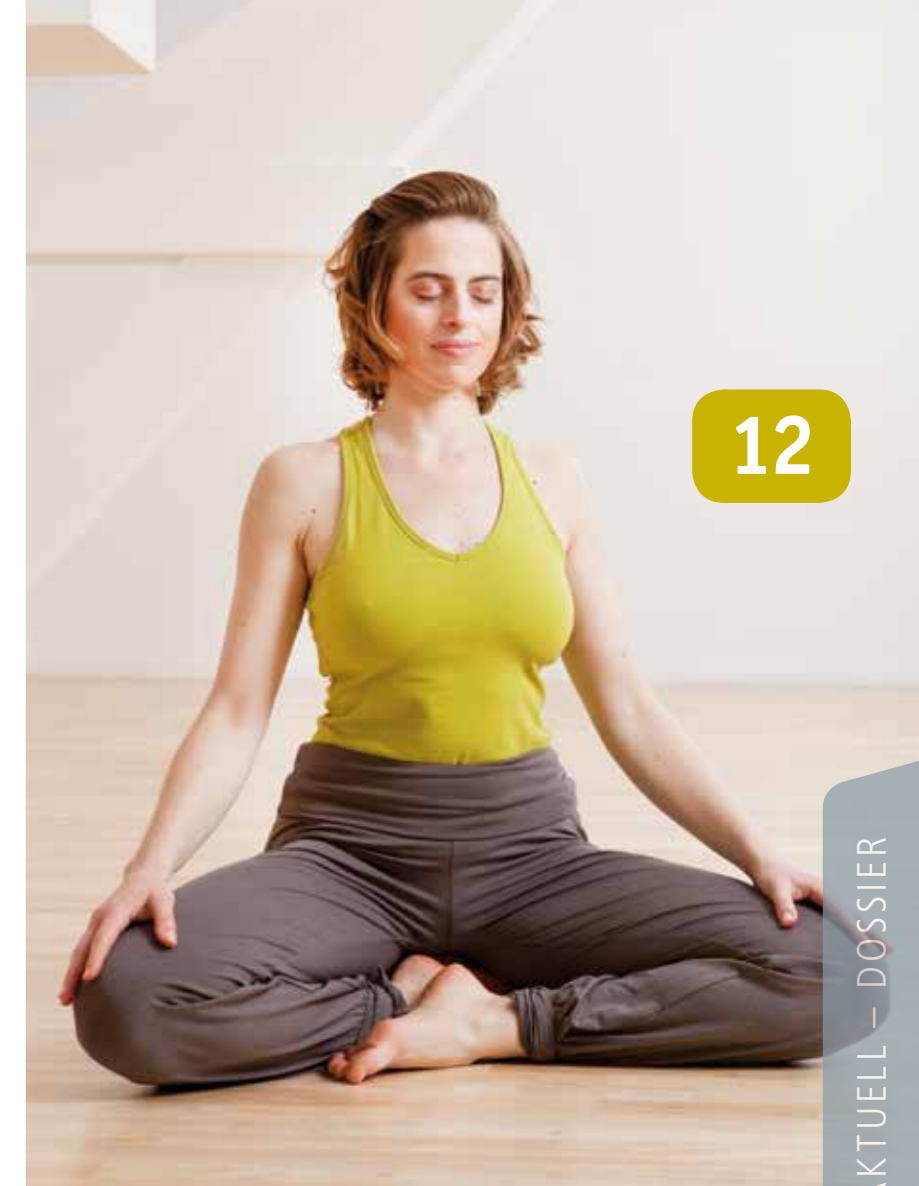


11b

Übergang in den Sitz: Bringen Sie das linke Knie behutsam zum Boden und kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Setzen Sie sich neben die Fersen und finden Sie sich in einem aufrechten und bequemen Sitz Ihrer Wahl ein.

12. Sitz – mit Ujjayi atmen und nachspüren (Bild 12)

Richten Sie sich ein in diesem Sitz und kehren Sie noch einmal zurück zum Ujjayi-Atem. Versuchen Sie sich so weit wie möglich zu entspannen, während Sie mit der kleinen Kontraktion im Inneren der Kehle den Reibelaut erzeugen. Lauschen Sie dem tiefen und sanften Rauschen Ihres inneren Ozeans. Nach ungefähr einer Minute halten Sie inne. Bleiben Sie Ihrem Atem ganz verbunden. Lauschen Sie ihm und werden Sie sich bewusst, wie er sich durch Ihr Üben verändert hat. Empfangen Sie jedes Einatmen und verabschieden Sie jedes Ausatmen mit einem Lächeln. Namaste! ■



12

Infos



Anna Trökes gehört zu den bekanntesten Yogalehrerinnen und Yogabuch-Autorinnen Deutschlands.

Internet: www.pрана-yogaschule.de

Diese Fotostrecke präsentieren wir Ihnen in Kooperation mit YogaEasy.de

YogaEasy.de ging 2009 als erste deutsche Internet-Videothek für Yoga online. Geboten werden mehr als 170 Yogavideos für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene. Erfahrene Lehrer, die meisten davon mit hohem Bekanntheitsgrad, wie Patricia Thielemann, Patrick Broome, Lalla und Vilas etc. leiten die Online-Kurse an. Mit ausgewählt werden die Lehrer und Programme von Anna Trökes, die auch selbst bei YogaEasy.de unterrichtet.

Jeden Monat kommen neue, exklusive Videos dazu! Für nur 16 Euro im Monat erhalten Sie unbegrenzten Zugriff auf alle YogaEasy.de-Videos.

Die Fotos zu diesem Asana-Workshop von Anna Trökes entstanden in Kooperation mit YogaEasy.de, während des Video-Drehs zum 10-teiligen großen Anfängerkurs mit Anna Trökes im schönen Berliner Yogastudio Yoga Sky Berlin. (www.yoga-sky.de)

yogaeasy.de **yoga**
aktuell

Kostenloses Anfänger-Video!

YOGA AKTUELL und YogaEasy schenken Ihnen das Video des Anfänger-Workshops von Anna Trökes zum Thema „Atem und Bewegung“!

Geben Sie einfach yogaaktuell.yogaeasy.de als Webadresse (URL) in Ihren Browser ein und laden Sie sich das komplette YogaEasy.de-Video auf Ihren Computer herunter.

Gratis-Monat:

Allen YOGA-AKTUELL-Lesern, die YogaEasy.de noch nicht kennen, schenkt YogaEasy.de zudem einen Gratis-Monat.

Geben Sie einfach www.yogaeasy.de/anfaenger1 als Webadresse (URL) in Ihren Browser ein und melden Sie sich mit Ihrer Mail-Adresse unverbindlich und kostenlos an!