



Atmung

Im Yoga sagt man, dass der Atem der Mittler zwischen Körper und Geist ist. Wobei im Yoga mit Geist alle mentalen und emotionalen Bewegungen gemeint sind. Das grundlegende Ziel im Yoga ist, dass all diese geistigen Bewegungen zur Ruhe kommen. Erst wenn der Geist still ist, in dieser Klarheit können wir erkennen wer oder was wir sind oder welches der nächste Schritt ist.

Nur der nicht-konditionierte Geist kann die Weite des Seins erfahren und so versuche die Haltung eines kleinen Kindes mit in dein tägliches Leben zu nehmen, bereichert un die Weisheit, die du in deinem Leben schon erlangt hast. Bleibe in dieser Offenheit, Weisheit und Empfänglichkeit.

Im Yoga ist der Atem genauso wichtig wie die Haltungen. Übe deinen Atem zu beobachten, oft wird er dadurch schon ruhiger und tiefer. Da wir im Alltag oft nur flach atmen, fühlen wir uns abends häufig müde und sind unkonzentriert und die Durchblutung leidet ebenfalls darunter. Also atme bewusst in deinem Alltag immer einmal wieder durch. Wenn du dir ein paar tiefe Atemzüge gönnst, dann sind auch die darauffolgenden unbewussten Atemzüge tiefer und nährender. Die gleichmäßige, bewusste Atmung trainiert unsere Atemmuskulatur und wirkt einer flachen, schnellen und unregelmäßigen Atmung entgegen. Dies beruhigt den Geist und wirkt sich positiv auf unsere Emotionen aus.

Die Atmung ist ein Segen in Bezug auf Stress. Bewusstes Atmen kann akuten Stress (Ängste, Aufregung, Wut) mindern. Das tiefe, gleichmäßige und ruhige Atem hat einen positiven Einfluss auf unsere Psyche. Jeder mentale oder emotionale Zustand steht im Zusammenhang mit der ihm eigenen Atmung. Sind wir entspannt, atmen wir ruhig, langsam und tief (wie beim Einschlafen). Sind wir aufgeregt oder in Sorge wird unser Atem schnell, flach, unregelmäßig und stockend. Der Atem ist der Spiegel unserer inneren Zustände. Weil unser Organismus eine Ganzheit ist und alle Aspekte sich gegenseitig beeinflussen, können wir über die bewusste Steuerung unseres Atems auch direkten Einfluss auf unser Befinden nehmen. Hinterfrage alles, beobachte erforsche, ob es stimmt.

Yogapraxis: Vermeide jeglichen Schmerz! Gehe liebevoll mit dir um!

- Ankommen: Lege dich bequem hin. Spüre die Stabilität des Bodens und lass in dir das Gefühl entstehen, dass du getragen und gehalten wirst. Was ja auch stimmt. Spür es.
- Bestandsaufnahme: Wie geht es dir heute, jetzt in diesen Moment - körperlich, mental und emotional. ...
- Spüre deine Atmung: Beobachte deinen Atem, so wie er jetzt fließt.
 - Atme entspannt, und spüre die Bewegung in deinem Bauchraum. Erlaube dir diese kindliche Offenheit, Weichheit und Empfänglichkeit. Komme in die Weite des Seins und erlaube, dass alles so sein darf, wie es jetzt ist, weil es ja in diesen Moment nun einmal so ist.
 - Beobachte deinen ganz natürlichen Atem. Vielleicht kannst du erleben, dass dein Atem, allein durch deine Aufmerksamkeit, dein nicht wertendes Beobachten ruhiger, gleichmäßiger und auch vielleicht auch tiefer fließt.
 - Jetzt erlauchte dir ein paar tiefe, wohlige Atemzüge, wo dein Bauch sich deutlich hebt, wenn du einatmest. Ausatmend lass los, entspanne.
 - Lass auch mental und emotional los. Atme wirklich wohligh, tief und nährend ein und aus. Atme genussvoll durch.



Britta Cipriani

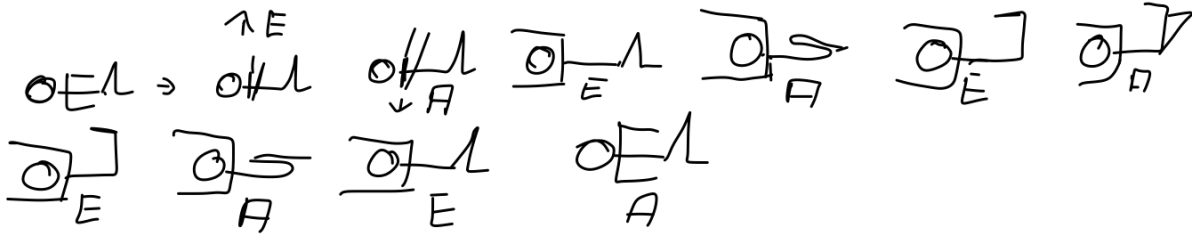
Yogalehrerin BDY / EYU

- Lass deinen Atem wieder los und beobachte deinen natürlichen Atem. ... Spüre, ob die nächsten Atemzüge immer noch tiefer fließen.
- Nutze diese tiefe Bauch- bzw. Zwerchfellatmung, wenn du ängstlich bist, durcheinander bist, aufgebracht, wütend bist und so weiter. Lege eine Hand auf deinen Bauch und atme so tief und wohligh, dass der Bauch sich bewegt. Ruhiger Atem, ruhiger Geist!

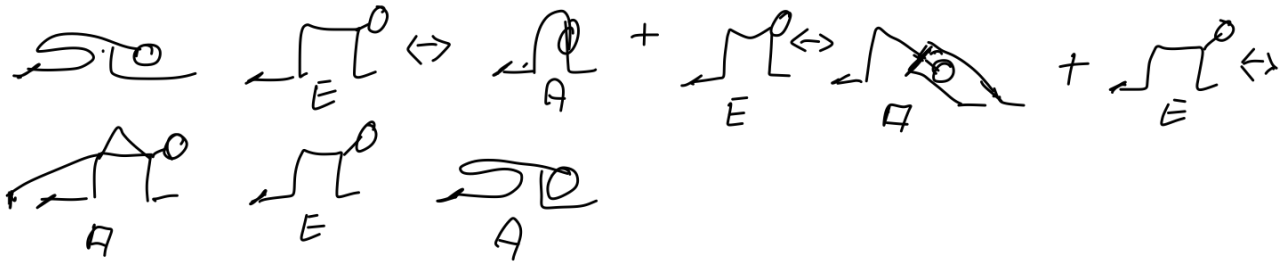
E = Einatmung

A = Ausatmung

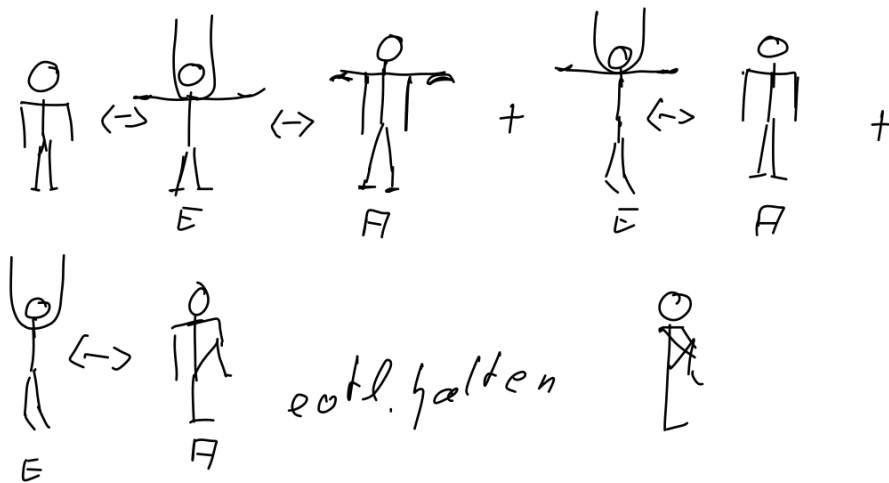
<—> = Wiederholung



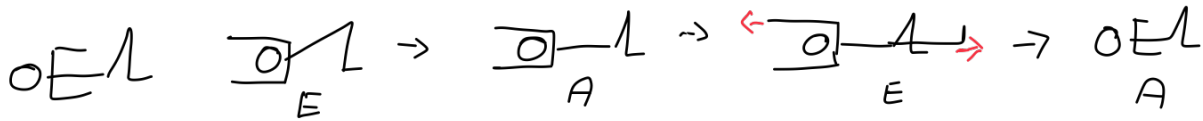
Nachspüren: Wie geht es mir - Körper, Atem Geist?



Nachspüren: Was erlebe ich jetzt in mir? Bin ich mehr bei mir?



Wie stehe ich jetzt? Ist es in mir ruhiger geworden?



Nachspüren: Wie fühlst du dich jetzt?

Komme in die Rückenlage: Lege dich warm und bequem hin.

- Spüre den Boden unter dir und nimm wahr wie du getragen und gehalten wirst. Versuche dieses Gefühl in dir wachzurufen. Der Boden trägt dich und hält dich, sodass du beginnen kannst zu entspannen.
- Spüre die Berührung mit dem Boden und erlaube dir dein Gewicht abzugeben. ...
- Der Kopf berührt den Boden und du kannst ihn für einen Moment loslassen. Entspanne dein Gesicht: Die Stirn wird glatt und wenn du magst, in deiner Vorstellung angenehm kühl. Die Augen sinken tiefer in ihre Höhlen. Schenke dir selbst einen freundlichen Blick. Die Wangen sind weich und die Muskeln dein Kiefergelenke lassen los. So entfernen sich deine Zahnreihen von einander. Die Zunge ruht breit und entspannt in deinem Mundraum. Schenke dir ein inneres Lächeln, denke an etwas Schönes aus deinem Leben.
- Die Kehle ist frei und dein Nacken weich, entspannt.
- Lass deine Schultern los und mit ihnen deine Arme und Hände.
- Entspanne rundherum um deine Hüftgelenke und damit die Beine und Füße.
- Entspanne deinen ganzen Beckenraum: Beckenboden, Gesäßmuskeln, Unterbauch und alle Organe in diesem Raum.
- Entspanne deinen Bauchraum: Bauchmuskeln, die Lendenwirbelsäule mit ihren Muskeln und alle Organe in diesem Raum.
- Entspanne deinen Brustraum: Vorne, hinten, rechte Seite und linke Seite und alle Organe in diesem Raum.
- Spüre hin zu der Bewegung in deinem Bauchraum. Einatmend hebt sich der Nabel und ausatmend sinkt er wieder. Einatmend entsteht Weite und ausatmend die Möglich loszulassen. Entspanne dich mit jeder Ausatmung mehr und mehr. Lass alle Muskeln los, alle Gedanken, alle Emotionen, die dir nicht dienen. Jede Einatmung schafft einen Raum für Neues, vielleicht für Frieden, Freiheit, Leichtigkeit. Wähle das, was du brauchst.
- Stell dir vor, du amtest Freude ein, mit jeder Einatmung und mit jeder Ausatmung entspanne dich mehr und mehr. Einatmend Freude - ausatmend loslassen, entspannen.
- Dann lass alles gehen und genieße es für einen Moment nichts zu tun.



Britta Cipriani

Yogalehrerin BDY / EYU

- Bevor du in deinen Alltag oder Abend zurückkehren möchtest, recke uns strecke dich ausgiebig und atme einige Male tief durch.
Oder führe das Ritual durch, dass du vom Ende der Yogastunden kennst.

Entspannung möchte regelmäßig geübt werden. Es wird dir dann immer leichter fallen.

Ich wünsche dir viel Freude bei deiner Yogapraxis!

Wenn du Fragen hast, kannst du mir jederzeit eine Mail senden - yoga@cipriani.de

Alles Liebe

Britta