Yoga für Körper, Atem & Bewusstsein



In diesen Übungslektionen ‚Yoga-Treffpunkt – Yoga für Körper, Atem & Bewusstsein' kümmern wir uns sorgfältig um den physischen Körper. Wir wenden uns speziell der Atemmuskulatur sowie der Atmung zu. Wir möchten eine gute Arbeitsweise dieser Atemmuskeln fördern, wodurch sich eine bessere Atmung entwickeln kann.
Eine Grundlage für eine neue Beziehung zur eigenen Atmung soll sich heranbilden. Die Bewegungen des Atems, dies sind die Einatmung und die Ausatmung, sie dürfen bewusster im Körper erfahren und auch immer etwas mehr zugelassen werden.

Eine gute Arbeit der Atemmuskulatur verbessert die Ein- und die Ausatmung, sie verbessern die Atmung. Mit diesen Atembewegungen gelangt Sauerstoff in die Lunge und so auch in's Blut. Über den Körperkreislauf erreicht dieses sauerstoffreiche Blut die vielen körperlichen Bestandteile.

Mit diesen Übungslektionen ‚Yoga-Treffpunkt – Yoga für Körper, Atem & Bewusstsein' erreichen wir über die Aktivierung der Atemmuskulatur mit Entwicklung einer guten Atmung das vegetative Nervensystem. Wichtige Körperfunktionen werden über eine gute Atembewegung positiv unterstützt. Die Atmung selber wird harmonisiert, die Herzfunktion beruhigt sich und eine positive Einwirkung auf den Blutdruck ist möglich. Die Lösung von körperlicher Anspannung ruft oftmals eine Normalisierung im Verdauungsgeschehen hervor und damit auch eine regelmässigere Darmentleerung.

Natürliche Atembewegungen sowie eine verlangsamte und gleichmässige Ausatmung reinigen den physischen Körper, sie bauen neue körperliche Lebenskraft auf, sie regenerieren das Gehirn und bewahren die Nervenkraft, sie besänftigen unsere Gedanken und Emotionen.

Die Übungslektionen ‚Yoga-Treffpunkt – Yoga für Körper, Atem & Bewusstsein' dürfen uns bewusst machen, was körperliche Stabilität mit gleichzeitiger

körperlicher Sammlungs- und körperlicher Empfindungsfähigkeit für unser persönliches Leben bedeuten kann. Wir erfahren eine kleine Öffnung für die Beobachtungsgabe und spüren Momente der Gelassenheit. Sie sollen in uns wachsen dürfen und GUTES & SCHÖNES in unser persönliches LEBEN hineinweben.

Folgende Haṭha-Yoga-Übungsmethoden unterstützen uns:

- Āsanas: körperliche Stellungen
- Kāranas: körperliche Bewegungen, abgestimmt auf die Bewegungen des Atems
- Einfache Atemübungen
- Entspannungsmethoden für körperliche Sammlungs- und Empfindungsfähigkeit

Die Beobachtungsgabe verbessert unseren Lebensalltag. Wir Menschen werden ausgeglichener, umsichtiger und entspannter. Die Beobachtungsgabe lässt uns in eine beständigere Gelassenheit hineinwachsen. Gleichzeitig beschützt die Beobachtungsgabe uns Menschen vor dem Verlust unserer physischen & psychischen Lebensenergie, sie ordnet, klärt und neutralisiert unseren Körper & das Mental.

Im Berufs- und Familienalltag ist es nicht immer einfach, die Beobachtungsgabe zu behalten und eine natürliche sowie entspannte Atmung zu bewahren. Die Grundlage dafür ist eine anhaltende Achtsamkeit. Diese beständige Achtsamkeit müssen wir uns jedoch erarbeiten, denn sie kann uns leider nicht einfach geschenkt werden. Dies erfordert Regelmässigkeit in der Übung der Achtsamkeit und demzufolge viel Interesse, Geduld und immer auch innere Bescheidenheit.

Mit jedem Atemzug dürfen wir unserem Körper neue Lebensenergie zuführen. Mit jedem Atemzug darf unser Verstand sowie unser Denkvermögen beruhigt und geklärt werden, damit wir zukünftig ein wenig mehr Gleichmut erleben.

Bevor wir diese beständige Beobachtungsgabe, welche uns vor unnötigem Verlust der Lebensenergie bewahren kann, tatsächlich auch leben können, helfen uns gut arbeitende Atemmuskeln, die Atmung zu verbessern und neue Kraftreserven aufzubauen. Nehmen wir diese Hilfe für den Erhalt unseres Körpers, für eine gute Atmung und für eine Öffnung in ein ruhigeres Bewusstsein von Herzen an.

Es folgen nun ein paar Erläuterungen über die Atemmuskulatur. Vielleicht besteht ein Interesse daran, dies wäre gut, dies wäre schön.

Die Atemmuskulatur

Die Haṭha-Yoga-Methoden, welche während den Übungslektionen ‚Yoga-Treffpunkt – Yoga für Körper, Atem & Bewusstsein' praktiziert werden, sie alle wirken auf ihre eigene Weise auf den Brustkorb ein. Es sind körperliche Stellungen (Āsanas), körperliche Bewegungen abgestimmt auf die Bewegungen des Atems (Kāranas), genauso sind es einfache Atemübungen und Entspannungsmethoden, die auf ihre eigene Weise **auf den Brustkorb einwirken.**

Viele Atemmuskeln liegen am Brustkorb (Thorax). Es sind Skelettmuskeln, welche sich genauso wie andere Skelettmuskeln zusammenziehen können und dabei eine Muskelspannung erzeugen. Lösen die Atemmuskeln ihre Anspannung wieder auf, dann bezeichnet man dies als Muskelentspannung, als Relaxation. Mit

ihrer Muskelaktivität (Kontraktion/Relaxation) verändern sie das Brustkorbvolumen und ermöglichen damit die Atmung.

Im Lebensalltag kommt hauptsächlich die **normale Atmung** zum Einsatz. Bei normaler Atmung benötigen wir die Atemmuskulatur für die **Einatmung.**

Für eine **verstärkte Einatmung** stehen uns verschiedene **Atem-Hilfsmuskeln** zur Verfügung. Wir finden Atem-Hilfsmuskeln im Halsbereich wie beispielsweise der Kopfwendemuskel oder die Treppenmuskeln. Weitere Atem-Hilfsmuskeln liegen entweder vorne am Brustkorb (grosser & kleiner Brustmuskel) oder sie liegen am seitlichen Brustkorb (vorderer Sägemuskel). Ein weiterer Atem-Hilfsmuskel, welcher eine **verstärkte Einatmung** ermöglicht, es ist der hintere obere Sägemuskel, er liegt am oberen Rücken.

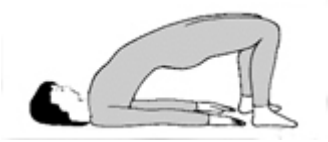
Schlussendlich unterstützen auch Muskeln der Wirbelsäule die **verstärkte Einatmung,** nämlich der Darmbein-Rippenmuskel **im Halswirbelsäulenbereich** oder der Langmuskel des Rückens **im Kopfbereich**. Genauso sind tief liegende Kopf- und Halsmuskeln, welche vor der Wirbelsäule zwischen Hinterhauptbein und Halswirbelsäulenbereich liegen an der **verstärkten Einatmung** beteiligt.

Mit den richtigen Körperbewegungen während der Āsana- und der Kārana-Praxis, mit Hilfe einfacher Atemübungen sowie guten Entspannungsmethoden können wir diese **Atem-Hilfsmuskeln** für eine **verstärkte Einatmung** aktivieren und entspannen.

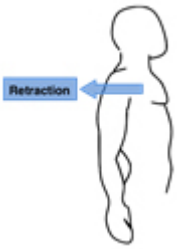
Während den Übungslektionen ‚Yoga-Treffpunkt – Yoga für Körper, Atem & Bewusstsein' helfen uns **sekundäre Rückenmuskeln** wie der breite Rückenmuskel, der Trapezmuskel und auch der grosse und kleine rautenförmige Muskel sowie **viele verschiedene Schultermuskeln** wie: Ober- und Untergrätenmuskel, alle Anteile des Deltamuskels, der grosse und kleine Rundmuskel, der Unterschulterblattmuskel, der Rabenschnabel-Oberarmmuskel und schliesslich auch **Muskeln, welche zur erweiterten Schultermuskulatur gehören** wie der dreiköpfige Oberarmmuskel sowie der grosse und kleine Brustmuskel.

All diese Muskeln ermöglichen uns viele gute Bewegungen, welche die **Atemmuskeln** und die **Atem-Hilfsmuskeln** aktivieren, sie kräftigen, sie beweglich machen und ihre Elastizität bewahren, sie entspannen. Es sind Bewegungen, welche auch mit Hilfe von Armbewegungen im Schultergürtel, im Schultergelenk und im Ellbogengelenk stattfinden wie: Adduktion, Abduktion, Retraktion, Depression, Aussen- und Innenrotation, Anteversion, Retroversion Flexion und Extension.





Adduktion (Scapula-Adduktion):
Heranführung der Schulterblätter





Retraktion mit Adduktion:
Zurückziehen der Schulter mit Heranführen der Schulterblätter





Bild links: Aussenrotation im Schultergelenk,
Bild rechts: Innenrotation im Schultergelenk

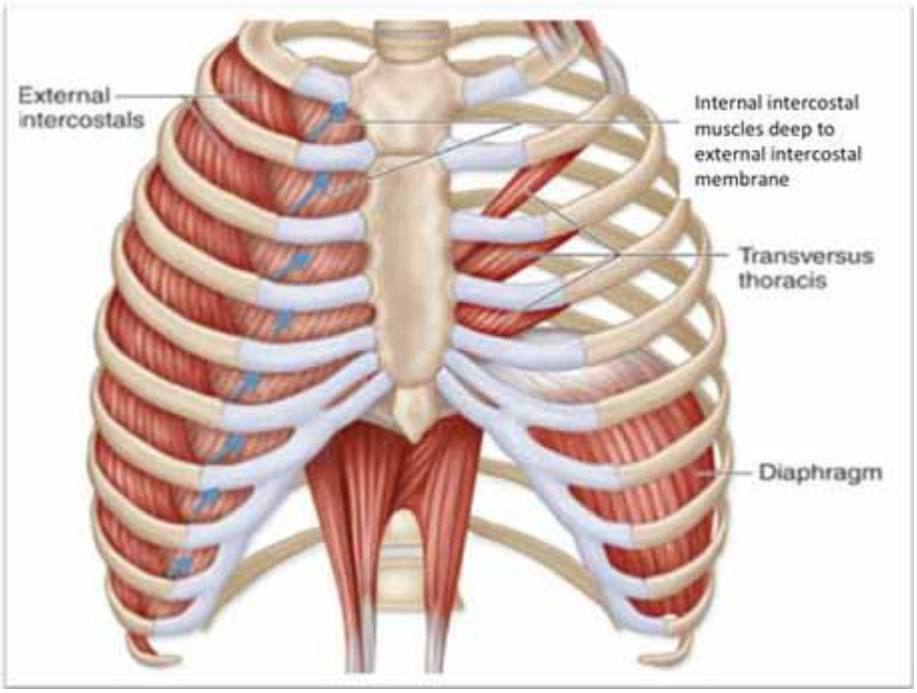


Aussenrotation (oberer Arm),
Innenrotation (unterer Arm)

Für eine **verstärkte Ausatmung** stehen uns die verschiedenen Bauchwandmuskeln zur Verfügung. Es ist der zur Körpervorderseite hin gelegene gerade Bauchmuskel, der zur Körperrückseite hin gelegene quadratische Lendenmuskel und die zur Körperseite hin gelegene schräge Bauchwandmuskulatur (äusserer schräger Bauchmuskel und innerer schräger Bauchmuskel) sowie ebenfalls der zur Körperseite hin gelegene quer verlaufende Bauchmuskel.

Während den Übungslektionen ‚Yoga-Treffpunkt – Yoga für Körper, Atem &

Bewusstsein‘ helfen uns verschiedene Bewegungen wie bspw. Rotation der Wirbelsäule, seitliche Neigungen, Rückwärtsbeugen der Wirbelsäule sowie das Rumpfbeugen resp. das Rumpfvorbeugen, diese Atem-Hilfsmuskeln, welche die **verstärkte Ausatmung** ermöglichen, zu aktivieren, sie zu kräftigen, sie beweglicher zu machen und ihre Elastizität zu bewahren. Entspannung in Rückenlage mit aufgestellten Beinen und auch mit gestreckten Beinen entspannen sie.



Äussere Zwischenrippenmuskeln (external intercostal muscles)
Innere Zwischenrippenmuskeln (internal intercostal muscles)
Quere Brustkorbmuskeln (transversus thoracis)
Zwerchfell (Diaphragm)

Als Atemmuskeln sind das Zwerchfell, weiter die Interkostalmuskeln sowie die hinteren Sägemuskeln und ebenfalls die verschiedenen Bauchwandmuskeln an der Veränderung des Brustkorbs beteiligt. Mit den verschiedenen Übungsmethoden können wir diese Atemmuskulatur gut aktivieren und auch entspannen.

Das Zwerchfell steht mehrheitlich in direktem Kontakt mit der Innenfläche des Brustkorbs. Die Interkostalmuskeln spannen sich zwischen den Rippen aus. Die beiden hinteren Sägemuskeln haben entweder Kontakt zu den Rippen oder wirken als Gegenspieler des Zwerchfellzugs. Somit wirken auch sie auf den Brustkorb ein.

Jede Aktivität dieser Atemmuskeln weitet den Brustkorb oder zieht diesen zusammen. **Die Einatmung** benötigt die Aktivität der Atemmuskeln. **Die Ausatmung** ist ein passiver Vorgang und benötigt die Aktivität der Atemmuskeln **nicht**. Nur die **forcierte Ausatmung** würde die Aktivität von Atem- und von Atem-Hilfsmuskeln benötigen.

Das Zwerchfell, unser Haupt-Atemmuskel ist in drei Teile unterteilt. Der obere Teil setzt u.a. am Brustbein an. Der grösste Teil des Zwerchfells, der

Rippenteil setzt u.a. an den Rippen an und der unterste Teil des Zwerchfells setzt mit seinen 2 Schenkeln an der Lendenwirbelsäule an.
Diese verschiedenen Ursprungsorte (Brustbein, Rippen, Lendenwirbelsäule) können wir für die Bewegungen des Zwerchfells einsetzen und sowohl **die Brust-, wie auch die Bauch-Zwerchfellatmung** verbessern.

Damit schliesse ich die Erläuterungen über die Atemmuskulatur.
Jeder Übungsablauf ‚Yoga-Treffpunkt – Yoga für Körper, Atem & Bewusstsein' integriert dieses Wissen und setzt es direkt als Übungspraxis ein. Ich freue mich auf alle, die an einem Kursblock teilnehmen möchten von ganzem Herzen.
Möge diese Yoga-Arbeit viel SCHÖNES in unser persönliches LEBEN einweben dürfen & viel GUTES hervorbringen.



Beitrag von Iris Huber