Yoga-Praxis für Wohlbefinden im Alltag: Die Atemmuskeln



Yoga ist ein zuverlässiger Begleiter für mehr Wohlbefinden im täglichen Leben. Wir dürfen uns ohne Zweifel auf die Yoga-Praxis verlassen. Yoga ist ein verlässlicher Freund für alle Menschen, wir können auf die Yoga-Praxis bauen. Wir erhalten neue Lebenskraft für unsere menschliche NATUR, welche aus dem physischen Körper und der vitalen sowie der mentalen Ebene besteht. Ausführungen über die menschliche NATUR siehe: Yoga-Praxis für Körperhaltung & geistige Stabilität – Teil 2.

Körperliche Erschöpfung, schwache Nerven infolge Überarbeitung und Überforderung können mit einer regelmässigen Yoga-Praxis gut überwunden werden. Es liegt in unserer eigenen Verantwortung, die körperliche Lebenskraft zu bewahren. Yoga gibt uns die Möglichkeit, sorgfältig sowie mit Freude einen friedvollen Bezug zum Körper aufzubauen, die vitale Ebene zu besänftigen und mentale Ruhe zu entwickeln.
Schützen wir uns gut vor Verausgabung, vor Unruhe im Kopf und vor unguten Gemütszuständen als Folge mangelnder Zuwendung an unsere menschliche NATUR. Lernen wir durch eine regelmässige Yoga-Praxis einen besseren Rhythmus für das eigene Leben zu pflegen. Führen wir mit der Yoga-Praxis unseren physischen Körper in eine gute Kraft sowie Standhaftigkeit und unsere geistige Ebene (Mental) in eine bessere Konzentrationskraft mit mehr Gleichmut zurück.

Inhaltsverzeichnis

- Über die Atmung
- Positiver Einfluss des Atems auf die menschliche Natur
    - Der physische Körper

    - Das Vital
    - Das Mental
- Yoga-Praxis für eine gute Atmung
    - Atemmuskeln
    - Atem-Hilfsmuskeln
- Mit körperlichen Yoga-Stellungen die Funktion des Zwerchfells verbessern
    - Positive Auswirkungen durch Aktivieren des Zwerchfells
- Mit körperlichen Yoga-Stellungen die Elastizität der Interkostalmuskeln und weiterer tief liegenden Brustkorbmuskeln verbessern
    - Positive Auswirkungen durch elastische Brustkorbmuskeln
- Mit körperlichen Yoga-Stellungen die Serratus-Muskeln anregen
    - Positive Wirkungen durch elastische Serratus-Muskeln, einem flexiblen grossen Brustmuskel und einem elastischen breiten Rückenmuskel
- Mit körperlichen Yoga-Stellungen die Bauchmuskeln aktivieren
    - Positive Auswirkungen durch Aktivieren der Bauchmuskeln
- Mit körperlichen Yoga-Stellungen Muskeln seitlich am Hals kräftigen und entspannen
    - Positive Auswirkungen durch flexible Muskeln seitlich am Hals
- Ausführungen über die Lebensenergie für Körper, Vital (Lebensnatur) und Mental
- Mit Atem geführten Bewegungen (Kāranas) die Nerven beruhigen, die Sinne (Sinnenmental) besänftigen und positive Gemütszustände entwickeln
    - Einige positive Wirkungen der Kārana-Praxis im Yoga sind:
- Mit Atemübungen unsere Lebensnatur (Vital) ruhig und stark machen, die Nervenkraft bewahren und die Gehirnkraft verbessern.
    - Einige positive Wirkungen von Atemübungen in der Yoga-Praxis sind:
- Yoga-Praxis tut uns gut

Über die Atmung

Als Landlebewesen sind wir Menschen auf Sauerstoff angewiesen. Die Luft, die uns umgibt, ermöglicht uns das Leben auf dieser Erde. Auf diesen Sauerstoff in der Luft sind wir Menschen angewiesen. Wenn sich die Lunge mit Luft füllt und danach wieder ausstösst, ist dies der Vorgang des Atmens. Es ist unser Atmungsvorgang.
Während dem Atmungsvorgang wird die Luft bewegt. Organe unseres Atmungssystems dienen der Weiterleitung der Atemluft bis zu den respiratorischen Bronchiolen und bis zu den Lungenbläschen (Lungenalveolen). Hier findet der Gasaustausch zwischen dem Blut in der Lunge und der Luft in der Lunge statt. Die Luft, die wir während der Ein- und Ausatmung bewegen, dies ist unser ATEM.

Positiver Einfluss des Atems auf die menschliche Natur

Der physische Körper

Wir Menschen sind auf den Atem angewiesen. Der Atem bedeutet für uns Menschen

LEBEN und er berührt alle 3 Ebenen der menschlichen NATUR. Der Atem hat einen guten Einfluss auf den physischen Körper. Er entwickelt eine harmonische Zusammenarbeit zwischen wichtigen Körpersystemen. Der Atem verbessert die gegenseitige Wechselwirkung zwischen Körpersystemen. Ihre Funktionen werden besser aufeinander abgestimmt und optimiert. Davon profitiert neben dem Atmungs-System auch das Nerven- und Hormonsystem, das Magen-Darm-System, die Nieren sowie das Herz und das Kreislaufsystem. Der Atem verbessert die körperliche Gesamtverfassung.

Das Vital

Der Atem besänftigt und stützt die vitale Ebene der menschlichen NATUR. Eine gute sowie natürliche Atmung ist eine wichtige Stütze auf dem Weg für mehr innere Ruhe und Stabilität. Zusammen mit Achtsamkeit eröffnet uns der Atem einen Weg in eine neue physische Durchlässigkeit und entwickelt eine neue Empfindungsfähigkeit. Gefühle und Gemütserregungen können bei regelmässiger Übungspraxis mit gutem Interesse am Ruhezustand besänftigt werden und emotionale Stabilität darf sich aufbauen. Mehr Klarheit im Fühlen sowie im Handeln wird mit Hilfe einer guten Atmung gefördert. Anstelle von Reaktionen sind wirkliche Handlungen möglich, die das eigene Leben zum Guten verändern können. Das Verlangen nach äusseren Sinnesreizen wird durch bewusstes atmen mit Achtsamkeit und Hingabe gemildert.

Das Mental

Ein- und Ausatmung erreichen ebenfalls die mentale Ebene. Der Atem unterstützt uns darin, ruhiger und belastbarer zu werden. Innere Unruhe kann mit Hilfe einer bewussten Atmung während der Yoga-Praxis überwunden werden. Dies führt allmählich zu geistiger Loslösung mit Entspannung. Somit befreit uns der Atem durchaus vor übermässiger mentaler Anstrengung, wovon schlussendlich der gesamte Körper profitieren darf. Viele Spannungen können besser abfliessen und die körperlichen Zellen werden entlastet. Unsere Gedanken werden geklärt, wenn wir während der Yoga-Praxis die Ein- sowie die Ausatmung mit Achtsamkeit und mit Hingabe verbinden. Eine bewusste und ruhige Atmung fördert die geistige Konzentrationsfähigkeit sowie weitere kognitive Fähigkeiten wie bspw.: Aufbau einer guten Willenskraft, Stärkung des Gedächtnisses und innere Beobachtungsgabe.

Yoga-Praxis für eine gute Atmung

Heute wollen wir uns den Atemmuskeln und den Atem-Hilfsmuskeln zuwenden. Diese Muskeln können viel Gutes bewirken und unsere Atmung auf jeden Fall verbessern. Die Yoga-Praxis kann die Arbeitsweise von Atemmuskeln am Brustkorb und von Atem-Hilfsmuskeln am Oberkörper verbessern.

Atemmuskeln

Das Zwerchfell ist unser Haupt-Atemmuskel. Dieser zentrale Atemmuskel befindet sich zwischen der Brusthöhle und der Bauchhöhle. Während des Atmungsvorgangs bewegt sich das Zwerchfell zwischen den beiden Körperhöhlen hin und her. Die weiteren Atemmuskeln liegen am Brustkorb. Es sind die

Interkostalmuskeln, welche sich zwischen den Rippen aufspannen und das Volumen des Brustkorbs während der Atmung verändern. Die tief liegenden Interkostalmuskeln werden zusätzlich von Serratus-Muskeln (Sägezahn-Muskeln) unterstützt. Die 3 Serratus-Muskeln gehören **nicht** zu den Interkostalmuskeln, sie gehören anderen Muskelgruppen an.

Atem-Hilfsmuskeln

Atem-Hilfsmuskeln liegen oberflächlich an der Brustwand. Die Muskeln an der Bauchwand sind ebenfalls Atem-Hilfsmuskeln. Sie liegen teils oberflächlicher und wir finden auch tiefer gelegene Bauchwandmuskeln. Weitere Atem-Hilfsmuskeln liegen an der Rückseite des Oberkörpers. Besonders wichtige Atem-Hilfsmuskeln sind die äusseren, also die oberflächlich gelegenen Brustmuskeln und natürlich auch die Bauchmuskeln. Zusätzlich unterstützen Atem-Hilfsmuskeln seitlich am Hals die Atmung. Es sind tief liegende Halsmuskeln, welche vor den Wirbeln der Hals-Wirbelsäule liegen. Sie werden von der Scalenus-Muskulatur, also den Treppenmuskeln und dem grossen Kopfwendemuskel unterstützt. Diese Muskeln liegen oberflächlicher seitlich am Hals.

Damit wir eine bessere körperliche sowie mentale Gesamtverfassung aufbauen und die Lebenskraft gut bewahren können, sind kräftige und elastische Atem- und Atem-Hilfsmuskeln nötig. Das Aktivieren dieser Muskeln ist somit eine wichtige Massnahme für eine gute Atmung und für das Wohlbefinden der gesamten menschlichen Natur (Körper, Vital und Mental). Wir können diese Muskeln mit körperlichen Yoga-Stellungen (Āsanas) kräftigen, ihre Flexibilität verbessern sowie Verspannungen dieser Muskeln lösen.

Mit körperlichen Yoga-Stellungen die Funktion des Zwerchfells verbessern

Das Zwerchfell ist der Haupt-Atemmuskel im menschlichen Körper. Seine Muskelarbeit löst Formveränderungen am gesamten Brustkorb aus. Das Zusammenziehen des Zwerchfells führt zur Einatmung. Dabei erweitert sich der Brustkorb, das Volumen des Brustkorbs vergrössert sich. Entspannt sich das Zwerchfell, so führt dies zur Ausatmung. Gute Zwerchfellbewegungen haben einen positiven Einfluss auf körperliche Systeme und erhöhen das Wohlbefinden. Eine gute Funktion des Zwerchfells verbessert die Atmung und beeinflusst positiv das Lungengewebe. Atmen wir nach einer guten Einatmung langsam und etwas länger als die Einatmung gedauert hat aus, so entspannt dies das Zwerchfell.

Positive Auswirkungen durch Aktivieren des Zwerchfells

- Die Elastizität des Zwerchfells entwickelt sich.
- Die Bewegungen des Zwerchfells verbessern sich. Die guten Zwerchfellbewegungen wirken positiv auf das Muskelsystem ein.
- Die Kontraktionskraft sowie die Relaxation (Entspannung) des Zwerchfells verbessern sich. Davon profitiert die Lunge, das Lungen-Volumen wird mitentwickelt.
- Die Vitalkapazität steigert sich (= maximale Ein- und Ausatmung).

- Die Reinigung des Blutes wird angeregt und der Säuren-Basen-Haushalt unterstützt. Dies entlastet und verbessert die Stoffwechselprozesse und genauso sind Nerven-Übertragungsprozesse von einem guten Säure-Basen-Haushalt abhängig.
- Die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen körperlichen Systemen verbessert sich.

Mit körperlichen Yoga-Stellungen die Elastizität der Interkostalmuskeln und weiterer tief liegenden Brustkorbmuskeln verbessern

Interkostalmuskeln sind Muskeln, welche sich zwischen den Rippen aufspannen. Weitere tief liegende Muskeln am Brustkorb werden als ihre Abkömmlinge bezeichnet. Es sind Atemmuskeln, welche zusammen mit dem Zwerchfell hauptsächlich die Einatmung und die Ausatmung auslösen und dabei das Volumen des Brustkorbs verändern. Es ist gut, wenn diese Muskeln nicht nur kräftig, sondern auch gut elastisch sind.

Positive Auswirkungen durch elastische Brustkorbmuskeln

- Korrektur Schiefhaltung, Vorbeugen oder korrigieren von Seitenverkürzungen und von Verdrehung des Körpers mit Lösung von Schmerzen und Verspannungen vorne am Brustkorb bei den Rippenbögen oder mildern von Schmerzen am Brustbein selber.
- Blockaden an der Brustkorbbasis lösen, die Brustkorböffnung fördern und die Sauerstoffaufnahme, also die Sauerstoffanreicherung in der Lunge unterstützen.
- Anhebung Brustkorb fördern, den Brustkorb mit Kraft füllen und das nach unten ziehen des Brustkorbs verhindern respektive korrigieren.
- Flexibilität der oberflächlichen Brustmuskeln erhöhen, wodurch die tiefen Brustkorbmuskeln (Interkostalmuskeln) auch weniger nach innen gezogen werden, also weniger verspannen.

Mit körperlichen Yoga-Stellungen die Serratus-Muskeln anregen

Die Serratus-Muskeln (Sägezahn-Muskeln) unterstützen die Interkostalmuskeln bei ihrer Funktion. Nun sind leider infolge Fehlhaltungen oder anderer ungünstiger Einflüsse die drei Serratus-Muskeln oft fixiert und somit zu wenig elastisch. Dies kann zu Brustkorbverspannungen mit durchaus stärkeren Schmerzen führen, was die Atmung ebenfalls beeinträchtigen kann. Eine gute Atmung ist wichtig, denn wir nehmen den für uns lebensnotwendigen Sauerstoff aus der Luft, die wir einatmen. Oftmals entstehen seitliche Brustkorbschmerzen durch verspannte Serratus-Muskeln oder wegen einem zu wenig flexiblen grossen Brustmuskel. Brustkorbschmerzen mit Behinderung der Atmung kann auch ein verspannter breiter Rückenmuskel auslösen, wenn seine Muskelfasern nicht gut arbeiten und zu wenig elastisch sind. Ungute Atemmuster oder einfach eine zu wenig tiefe Atmung können sich daraus entwickeln.

Positive Wirkungen durch elastische Serratus-Muskeln, einem flexiblen grossen Brustmuskel und einem elastischen breiten Rückenmuskel

- Fehlkrümmungen im Bereich der Brustwirbelsäule vorsorgen oder bestehende Schutzhaltungen wie bspw. einen Rundrücken korrigieren, dies um gut atmen zu können.
- Seitliche Brustkorbschmerzen auflösen und Atmung vertiefen.
- Harmonie und ein besseres Wohlbefinden im Brustkorb etablieren, um die Zwerchfell-Bewegungen zu erleichtern.
- Ungünstige Atemmuster verändern und ein natürliches, ein freies Atmen entwickeln.
- Weite im Brustraum fördern, um eine tiefe Atmung entwickeln und gute erhaltende Lebenskräfte aufbauen zu können.

Mit körperlichen Yoga-Stellungen die Bauchmuskeln aktivieren

Bauchmuskeln gehören zum Körperstamm. Bauchmuskeln wirken bei der Ausatmung und bei der verstärkten Ausatmung mit. Es sind also wichtige Atem-Hilfsmuskeln, um gut und vollständig ausatmen zu können. Gemeinsam bilden alle Bauchmuskeln eine Art stützende Röhre um den Rumpf herum. Kräftige sowie elastische Bauchwandmuskeln entlasten die Brustkorb-Muskeln. Verspannungen des geraden Bauchmuskels können Brustkorbschmerzen verursachen, weil ein verspannter gerader Bauchmuskel den Brustkorb zu stark nach unten Richtung Becken zieht. Ein freies und gutes Atmen wird dadurch erschwert.

Positive Auswirkungen durch Aktivieren der Bauchmuskeln

- Unterstützung bei der Rumpfaufrichtung und beim Erhalt der Körpersymmetrie.
- Entlastung der Atemmuskeln am Brustkorb mit Unterstützung Atmungsvorgang.
- Mithilfe bei der Reinigung der Bestandteile der unteren Atemwege.
- Mithilfe bei der Sekretlösung sowie beim Abtransport von zähem Schleim sowie weiteren abgesonderten Sekreten der Organe im unteren Atemtrakt.
- Ausatmung verbessern und vertiefen mit folgenden positiven Wirkungen: Beruhigen der Herz-Tätigkeit, Erhalt des Säuren-Basen-Gleichgewichts, Hilfe für eine gute Funktion verschiedener Stoffwechselaufgaben sowie gute Unterstützung für gute Nervenübertragungs-Prozesse.
- Anregung der Darmbewegungen mit Förderung der Durchmischung im Darm.
- Unterstützung der Entgiftungsfunktion der Leber.

Mit körperlichen Yoga-Stellungen Muskeln seitlich am Hals kräftigen und entspannen

Die tief liegenden Kopf- und Halsmuskeln sowie ebenfalls die tief liegenden Treppenmuskeln (Scalenus-Muskulatur), welche seitlich am Hals liegen und auch der oberflächlich liegende grosse Kopfwendemuskel seitlich der Hals-Wirbelsäule, all diese Muskeln können die Atmung positiv unterstützen, wenn

sie mit Hilfe der Yoga-Praxis gut arbeiten und von Spannungen befreit werden. Diese prävertebrale Muskulatur, welche vor den Wirbeln der Halswirbelsäule seitlich am Hals liegen, diese Muskeln unterstützen vor allem eine gute und tiefe Einatmung, wenn ihre Muskelfasern elastisch und auch etwas kräftig genug sind.

Positive Auswirkungen durch flexible Muskeln seitlich am Hals

- Unterstützung der Einatmung durch Anhebung der Rippen.
- Verbesserung der Sauerstoffaufnahme.
- Förderung der Beweglichkeit im Kopfgelenk und im Bereich der Halswirbelsäule mit Verbesserung der Atmung.
- Stabilisierung im Kopf- und Halsbereich mit Vertiefung der Atmung.
- Lösen von Verspannungen im Nacken und im Schulterbereich, woraus sich mentale Loslösung und geistige Entspannung entwickeln können.
- Gute Beweglichkeit im Kopf- und Halsbereich.
- Erhalt gesunder Krümmung der Halswirbelsäule (Erhalt Halslordose).
- Verhinderung Fehlhaltung mit übermässiger Krümmung der Hals-Wirbelsäule nach vorne (Hyperlordose).
- Vorsorge gegen Rückenschmerzen und Vorsorge gegen eine Hyperlordose im Lendenbereich (= Hohlkreuz), die sich als Kompensation durch eine Hyperlordose im Halsbereich zusätzlich heranbilden kann.

Ausführungen über die Lebensenergie für Körper, Vital (Lebensnatur) und Mental

Für das Leben in einem stofflichen Körper benötigen wir Menschen Energie. Alle körperlichen Zellen werden über das Blut mit Nähr- und mit Mineralstoffen versorgt. Als Landlebewesen benötigen wir Menschen Sauerstoff. Mit Hilfe der Atmung nehmen wir Sauerstoff in die Lunge auf. In den Lungenbläschen (Alveolen) findet der Gasaustausch zwischen der eingeatmeten Luft und dem Blut statt.
Die Luft enthält Sauerstoff. Dieser Sauerstoff wird von den roten Blutkörperchen aufgenommen und gelangt über die Blutbahnen zu den Körperzellen. Wir Menschen sind mentale Wesen. Auch das Mental benötigt die Energie, welche wir über die Nahrung oder über die Atmung aufnehmen. Denken, beurteilen, wahrnehmen sind ohne Energie/Lebensenergie nicht möglich. Mit jedem Atemzug nehmen wir Luft auf und erhalten auf diese Weise eine besondere Lebensenergie für unseren Körper und für unser Mental.
Die Atemenergie kann unseren stofflichen Körper durchlässiger machen und die arterielle Versorgung der Zellen verbessern. Die Atemenergie kommt gut in Berührung mit den stofflichen Nerven. Die Nerven des Körpers werden gestärkt und verfeinert. Der gesamte Körper wird durch die Atemenergie empfindungsfähiger, der Atem trägt dazu bei, ein neues körperliches Bewusstsein zu entwickeln.
Die Atemenergie kultiviert ebenfalls unser Mental. Das Mental wird klarer, seine Konzentrationskraft verbessert sich. Das Gedächtnis mit seinem Erinnerungsvermögen wird gestärkt und die Lernfähigkeit verbessert sich, Denken und Wahrnehmung werden differenzierter.
Die Atemenergie verbessert den Gesamtzustand von uns Menschen. Der Atem fördert eine ausbalancierte Zusammenarbeit der einzelnen Körpersysteme. Der

Atem mit seiner Energie unterstützt ein harmonisches Zusammenwirken zwischen Körper und Mental. Die Atemmuskeln und die Atem-Hilfsmuskeln profitieren sehr gut von der Atemenergie. Damit der Körper die Luft und somit die Atemenergie gut aufnehmen kann ist ein ruhiges Vital wichtig.
Im Vital von uns Menschen wirkt eine unruhige Lebensenergie. Das Vital ist ein reaktives Bewusstsein, geprägt von Gewohnheiten. Das Vital von Menschen, die auf die Oberfläche, also auf das äussere Leben bezogen sind, das Vital dieser Menschen befindet sich in einem Zustand fortwährenden Reagierens auf äussere Reize. Es ist ein Vital voller Erregungen und Begierden. Es ist ein Vital voller Emotionen. Es beherbergt unruhige Kräfte, welche die Lebenskraft unruhig machen.
Es ist ein Vital, welches immer wieder von unruhigen Schwingungen ergriffen wird und leidvolle Spannungszustände hervorbringt. Es ist ein Vital, welches fortlaufend in die Unruhe hineinzieht, wodurch die Lebensenergie unruhig und vor allem geschwächt wird und verloren geht.
Ein Yoga für die Bewahrung der Lebenskraft benötigt die Beruhigung des Vital. Dies kommt schlussendlich der gesamten Atemmuskulatur und weiteren körperlichen Systemen sowie dem Mental zugute. Ohne ruhige Lebenskraft verlieren die körperlichen Bestandteile und die geistigen Kräfte immer und immer wieder die Lebensenergie. Eine gute Selbstbeherrschung, eine gute Orientierung an einem gesunden Leben sowie die Entwicklung positiver geistiger Fähigkeiten sind nicht wirklich und anhaltend möglich.
Atem geführte Bewegungen (Kāranas) und Atemübungen dürfen unsere Yoga-Praxis ergänzen. Sie besänftigen das Vital und helfen mit, die Nervenkraft zu stärken und die Lebenskraft zu bewahren. Atem geführte Bewegungen (Kāranas) und Atemübungen ergänzen die Wirkungen der körperlichen Stellungen (Āsanas), welche dafür sorgen, dass die Atemmuskeln und die Atem-Hilfsmuskeln arteriell gut mit Blut (Nährstoffen, Mineralstoffen, Sauerstoff) versorgt werden und zusätzlich die Nerven gut aktiviert werden, um die nervliche Versorgung des Körpers zu unterstützen.

Mit Atem geführten Bewegungen (Kāranas) die Nerven beruhigen, die Sinne (Sinnenmental) besänftigen und positive Gemütszustände entwickeln

Atem geführte Bewegungen (Kāranas) bringen mehr Ruhe in den stofflichen Körper. Sie helfen mit, die Nervenkraft zu bewahren. Sie etablieren einen friedvollen Zustand im Vital und eröffnen die Möglichkeit zum Aufbau einer vital-physischen Schutzhülle, welche uns Menschen vor Erschöpfung, vor Überarbeitung und Überforderungen bewahren kann.

Einige positive Wirkungen der Kārana-Praxis im Yoga sind:

- Körperliche Verausgabung und Erschöpfung verhüten.
- Aufbau neuer Lebenskraft.
- Mentale Überforderung vorbeugen.
- Friedvoller Bezug zum physischen Körper entwickeln.
- Loslösung von körperlichen und mentalen Spannungen.
- Nervenkraft regenerieren und bewahren.
- Aufbau körperlicher und mentaler Harmonie durch Abstimmung

Körperbewegung und Atembewegung.
- Entwicklung einer neuen physischen Empfindungsfähigkeit mit guter Wirkung auf die Nervenhülle, welche zwischen dem Vital und der Physis liegt, dies ist eine subtile Schutzhülle.

Mit Atemübungen unsere Lebensnatur (Vital) ruhig und stark machen, die Nervenkraft bewahren und die Gehirnkraft verbessern.

Unser Vital führt dem physischen Körper für all seine Funktionen die Lebenskraft zu. Es ist wichtig ein starkes, ein ruhiges Vital aufzubauen. Das Vital mit seiner Lebenskraft ermöglicht die integrativen Fähigkeiten des menschlichen Gehirns. Es ist wichtig ein starkes, ein ruhiges Vital aufzubauen. Atemübungen sind eine Übungsmassnahme zum Schutz und zur Verfeinerung aller 3 Ebenen der menschlichen Natur. Sie tun dem Körper, der Lebens-Natur (Vital) und der geistigen Ebene (Mental) gut.

Einige positive Wirkungen von Atemübungen in der Yoga-Praxis sind:

- Verbesserung und Zunahme des Verknüpfungsgrades der Atmung mit anderen Funktionskreisen wie Nervensystem, Verdauungssystem, Herz- und Kreislaufsystem und somit Funktionsverbesserung zahlreicher Körperorgane.
- Positive Einflussnahme auf wichtige Stoffwechselvorgänge.
- Gute Einflussnahme auf die Herzfunktion.
- Günstige Einflussnahme auf die 2 übergeordneten Regulations-Systeme, dies sind unser Nervensystem und das Hormonsystem.
- Bessere Verarbeitung äusserer Reize durch das Gehirn.
- Stärkung der Wahrnehmungs- und Unterscheidungskraft, um gute Handlungen hervorzubringen und unnötige Reaktionen loszulassen.
- Aufbau einer guten Stütze durch das Vital für unser Bewusstsein, für unser Gedächtnis, für die Willenskraft und die Intelligenz.
- Aufbau einer guten Stütze durch das Vital zum Verbessern der Lernfähigkeit sowie für ein gutes Sprachverständnis sowie für das Hör- und Lesezentrum.

Yoga-Praxis tut uns gut

Die Yoga-Praxis ist eine bewährte Methode und fördert das Wohlbefinden für unseren Lebensalltag. Die Yoga-Übungen zeigen uns einen Weg für einen guten Umgang mit unserem Körper, unserer Lebenskraft (Vital) und unseren geistigen Fähigkeiten (Mental). Die Yoga-Praxis ermöglicht uns die Loslösung von körperlichen Verspannungen und ebenfalls von mentalen Anstrengungen. Körperliche Mühen und mentale Strapazen können allmählich und bei regelmässiger Übungspraxis in mehr Gelassenheit umgewandelt werden, dies zum Wohle unserer Gesamtverfassung sowie zur Bewahrung unserer Lebenskraft.

Hier enden die Ausführungen: Yoga-Praxis für Wohlbefinden im Alltag – die Atemmuskeln.

Hinweis: Während dem **Yoga-Halbtageskurs „Yoga für Atemmuskulatur & Atemwege“** kümmern wir uns speziell um eine gute Atmung und erhalten wichtige Informationen für die Übungs-Praxis. In den fortlaufenden Yogakursen am **Dienstagabend, 20:00 bis 21:30 Uhr**, und am **Mittwochabend, 19:30 bis 21:00 Uhr**, werden die Massnahmen für eine gute Atmung sowie auch weitere Übungsmassnahmen für die Gesunderhaltung des Skelett- und Muskelsystems sowie für das Wohlbefinden weiterer innerer Körpersysteme integriert und entsprechende Übungen ruhig sowie konzentriert praktiziert.



Beitrag von Iris Huber