



# YOGA WILLICH

YOGA bedeutet, dass der GEIST zur RUHE kommt

## Pranayama - Atemübungen zur Stärkung der Lunge

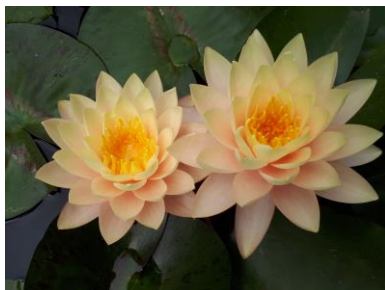
**GORILLA:** Stehe bequem. Atme einige tief und ruhig ein und aus. Atme tief in den Brustraum, werde hier weit und halte den Atem an. \*Mit den **Fingerspitzen** klopfe den Brustraum, die Flanken, Lungenspitzen, Schultern bis oberen Rücken ab. \*Atme völlig aus und neige dich dabei nach vorne, Knie leicht gebeugt, Hände auf den Oberschenkeln, Nabel ganz eingezogen. Halte. \*Mit dem Impuls der Einatmung richte dich auf. Atme ganz langsam durch die gespitzten Lippen aus. Wiederhole mit den **Handflächen** klopfend, mit den **Fäusten** klopfend. => Der GORILLA belebt und aktiviert, besonders geeignet am Morgen.

**TIEFE BAUCHATMUNG:** Stehe oder sitze bequem. Atme sehr tief in den unteren Bauch, so dass sich dieser weit nach vorne ausdehnen kann und darf. Wenn du magst, lege eine Hand sanft auf den Bauch. Vielleicht kannst du die Atembewegung und Ausdehnung bis in den Rücken wahrnehmen... \*Atme vollständig aus, so dass der Nabel Richtung Wirbelsäule geht. Folge dabei deinen Atemimpulsen und halte jeweils so lange wie es bequem möglich ist. \*Verweile mit deiner Aufmerksamkeit ganz in deinem Körper, bei Bauch und Atemfluss. Nach einigen tiefen Atemzügen gib den Atem frei und lass ihn kommen und gehen wie er mag. Spüre dabei mit geschlossenen Augen nach und bleibe fokussiert. => Die tiefe Bauchatmung hat beruhigende Wirkung. Sie wirkt stressmindernd und löst Verspannungen im Bauchraum (das 2. „Gehirn“). Immer wohltuend.

**VOLLE YOGAATMUNG:** Atme tief in den unteren Bauchraum, den oberen Bauchraum, den Brustraum bis in die Lungenspitzen unter die Schlüsselbeine. \*Spüre die innere Weite und fühle die Leichtigkeit in dir. \*Atme vollständig aus von oben beginnend. \* Lege die Hände an den seitlichen Brustkorb und nimm die Ausdehnung wahr. \*Atme so einige male und gib, den Atem dann frei. Spüre nach. Wiederhole. => Schafft innere Weite und wirkt lösend. Harmonisiert.

**Ujaii-Atem:** Ruhiges Ein- und Ausatmen mit verengten Stimmritzen. Es entsteht eine Art heiserer Laut, denn du musst die Luft mit Kraft aus den Lungen pressen. Wenn es nicht gleich gelingt, stelle dir vor, dass du einen Spiegel anhauchst. Dann wirst du diesen Laut wahrnehmen und kannst nun den Mund schließen. Übe Ujaii zunächst nur bei der Ausatmung, wenn es dir leicht fällt auch beim Einatmen. Dann klingt es ein bisschen wie schnarchen.=> Stärkt die Lungen durch den Widerstand

**OM-Atem:** Atme tief in den Bauch. Bei Ausatmen lasse OM ertönen, teile den Ausatem in O + M. Er klingt das „O“, konzentriere dich auf die Bauchregion und fühle hier den Ton. Dann gehe über in's „M“, das im Brustraum deutlich wahrnehmbar vibrieren soll. Atme so eine ganze Weile in meditativer Haltung. => Beruhigt, stärkt sanft die Lungen.



Wiederhole einige dieser Übungen regelmäßig, am besten täglich.