

Die Yoga-Vollatmung

Bei Yogaleicht praktizieren wir diese wertvolle Atemübung ja regelmässig und sie ist euch bereits bestens bekannt. Heute möchte ich dir in diesem Blog-Beitrag die Yoga-Vollatmung oder auch vollständige Yogaatmung genannt, nochmals genau erklären. So kannst du auch zu Hause jederzeit nachlesen, wenn du nicht mehr ganz sicher bist wie sie ausgeführt wird.

Das Praktizieren der Yoga-Vollatmung ist die Basis von Pranayama. Sie ist eine ideale Praxis, um die Atmung und ihre Funktion besser zu verstehen und zu erfahren. Ich empfehle dir, gönne dir täglich wenige Minuten am Tag mit der Yoga-Vollatmung, um dein Atemvolumen zu vertiefen und deine Atemhilfsmuskeln zu trainieren. Denn deine Lungen alleine können nicht atmen, sie sind auf die Hilfe von verschiedenen Muskeln angewiesen.

Du wirst durch das regelmässige Üben nicht nur dein Atemvolumen vergrössern, und verschiedene Atemhilfsmuskeln stärken, sondern auch im Alltag deine Atmung allgemein viel bewusster erleben. Das tiefe und bewusste Atmen ist sehr wichtig für die Reinigung und die Sauerstoffaufnahme des Blutes. Mit der Yogavollatmung ladest du deinen Körper jedesmal mit neuer Energie auf und du atmest neue Kraft neues Leben.

Richte dich bequem ein, in einer aufrechten Sitzposition und übe zuerst jede Stufe der vollständigen Yogaatmung einzeln, um ein Gefühl für den unteren, den mittleren und am Schluss noch für den oberen Atembereich zu bekommen.

Lege deine Hände also zuerst auf deinen Bauch, und atme drei Mal neue Kraft neues Leben in deine Bauchregion. Dann führe deine Handballen aussen zum Rippenbogen und lasse deine Fingerpsitzen sich in der Magengegend berühren, und lenke nun drei Mal neue Kraft neues Leben in dein Herz bis hinaus in die Flanken, abschliessend legst du die Hände auf die Lungenspitzen, das heisst die Fingerspitzen berühren deine Schlüsselbeine und du atmest drei Mal neue Kraft neues Leben bis in deine Lungenspitzen und bis in dein Gehirn. Deine Schultern dürfen sich dabei auch leicht anheben. Wenn du diese drei Stufen deines Atems erforscht hast, lege deine Hände zurück in die Schoss oder lege sie auf deine Knie.

Jetzt hängst du die drei Stufen aneinander. Atme tief ein in den Bauch, die Mitte und bis Oben füllen, halte den Atem in der Fülle einen Moment, bewahre die Prana, und wenn du wieder ausatmest, leere zuerst von unten den Bauch, dann die Mitte und Oben erst ganz am Schluss. Atme gleich wieder ein und lasse die Yogavollatmung wie eine Welle durch deinen Körper fliessen. Geniesse zehn Durchgänge und spüre nach. Mit der Zeit wenn du geübt bist, kannst du auch nach dem Einatmen die drei Siegel setzen, mehr zu den Verschlüssen, den Bandhas, erkläre ich nochmals in einen späteren Blog-Beitrag.

Namasté, Corinne