

## Präsent, konzentriert und achtsam durch den Alltag kommen

### Was hat die tiefe Atmung damit zu tun?


Atmung und Geist beeinflussen sich gegenseitig, das heißt Stress und negative Emotionen führen zu einer flachen und unregelmäßigen Atmung. Im Gegenzug wirkt sich eine ruhige und tiefe Atmung positiv auf die Gedanken und einen entspannten Geistzustand aus. Die tiefe Bauchatmung holt uns in den gegenwertigen Augenblick und lässt uns achtsamer und konzentrierter werden. Der Atem versorgt den Körper und seine Zellen mit Sauerstoff. Sauerstoff ist wichtig für die biochemischen Vorgänge. Die Atmung ist ein überlebenswichtiger Träger der Lebensenergie, so wie Nahrung und Licht. Der Körper übernimmt diese Aufgabe ein Leben lang, wir können den Atem aber beeinflussen und uns bewusster wahrnehmen.

### Tiefe Bauchatmung mit einer Handstellung (Prana Mudra, Geste der Lebenskraft) – Übung:

Diese Übung kann fast immer und überall praktiziert werden ohne, dass andere es sehen können, auch die Dauer ist frei wählbar. Für ein paar Atemzüge im Alltag, zur Überbrückung von Wartezeiten zum Beispiel an der Kasse, im Stau, auch in einer stressigen Ausnahmesituation oder für fünf Minuten und länger an einem ruhigen zurückgezogenen Ort. Jeweils die Spitzen der Kleinen- und Ringfinger mit den Daumenspitzen verbinden. Wenn möglich eine Position mit aufrechter Wirbelsäule einnehmen (Stehen, auf dem Stuhl oder einem Sitzkissen). Den Bauch beim Einatmen nach vorne gehen lassen und beim Ausatmen zurück. Dies geschieht durch die nach unten gehende Bewegung des Zwerchfells, ein großer kuppelförmiger Atemmuskel. Wenn die Gedanken abwandern sich dessen bewusst werden und ohne Grübeln den Fokus wieder auf die Bewegung des Zwerchfells und Bauches und den Körper lenken.



### Eine Asana (Körperhaltung) aus dem Hatha Yoga

<p>Dreieck</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitlicher Stand, ca. eine Beinlänge breit</li> <li>- Gewicht die ganze Zeit auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt</li> <li>- Einatmen rechten Arm heben</li> <li>- Ausatmen nach links, diagonal oben beugen</li> <li>- Rechte Fußaußenkante in die Matte drücken</li> <li>- 5 Atemzüge halten, Seitenwechsel</li> <li>- Dehnung in der Seitenlinie, gut für die Verdauungsorgane</li> <li>- „Einen anderen Blickwinkel“ einnehmen</li> <li>- Anschließend in der stehenden Vorwärtsbeuge aushängen</li> <li>- Als Alternative kann auch die Palme geübt werden (Beine geschlossen, Handflächen über dem Kopf zusammen, Arme gestreckt, Schulterblätter tief halten und seitlich neigen)</li> </ul>
--	---

### Vertiefende Links

Ein vollständiges und kostenloses Handout eines Anfängerkurses befindet sich auf meiner Homepage. Hier kommen weitergehende Atemübungen, der Sonnengruß und ausgewählte Körperhaltungen hinzu. <https://www.prevenzio.de/downloads/handouts/>

Auf meinem YouTube Kanal stehen Audios zum Entspannen zur Verfügung (Yoga Nidra und Progressive Muskelentspannung mit einer Reise durch den Körper), sowie einige Yogastunden. Den Kanalnamen bei YouTube suchen und die Playlists aufrufen.

**YouTube Kanalname: prevenzio – Yoga mit Fenia**  Viel Spaß!