



Montag Yoga mit YogaSprosse

Lungenmeridian

Raum schaffen für Neues, Unbekanntes
ein **Yin** & **Yang** YogaWorkshop

Loslassen mit der Hilfe des Yoga

Herbst, Zeit des Rückzugs und Loslassen

Die Natur macht es uns das Loslassen vor.

Alles zieht sich langsam zurück. Die Ernte ist der Beginn des Loslassen in der Wandlungsphase Metall. Diesem Element sind der Lungen - und DickdarmMeridiam zugeordnet.

Die Natur reduziert sich und verabschiedet sich in unseren Breitengraden mit einem Feuerwerk an bunten Farben, üppigen Früchten und teils sehr wärmenden Sonnenstunden. Dieser Rückzug ist nötig, um im Frühling mit neuer Kraft auszutreiben, neue Wurzeln zu schlagen, Früchte zum Reifen zu bringen.

Als ob dies eine Ankündigung wäre im Sinne von, jetzt ist es Zeit dich aufs Wesentliche zu konzentrieren, die Arbeit ist getan, jetzt darfst du dich besinnen und auch zur Ruhe kommen.

Die Konzentration auf Wesentliches steht nun also im Vordergrund, um Energien zu sparen für den langen und vorwiegend dunklen Winter durch den wir gehen werden, wie jedes Jahr aufs Neue.

Wir ahnen wehmütig bereits im Sommer, dass der Herbst und Winter kommen, dass wir dann die Sonne vermissen werden. Und doch erschüttert es jeden Einzelnen immer wieder, wenn es dann soweit ist.

Das Loslassen in der Natur halten wir immer für einen normalen und logischen Prozess.

Doch warum fällt uns das Loslassen so schwer?

Das Element Metall ist scharfkantig und kann und insbesondere in einer regelmäßigen YinYogaPraxis unterstützen und im Loslassen zu üben.

Was zuerst loslassen? Was bedeutet Loslassen für Dich?

- Alte Konzepte, von denen wir schon lange ahnen, sie tun uns nicht gut
- Klärende Gespräche mit Menschen mit denen wir einen Konflikt haben oder diesen erahnen
- Reinigende Körperpflege, Entschlacken, basische Ernährung oder einfach ein bisschen weniger Kaffee?
- Trauer bewältigen
- Beziehungen endlich beenden, die nicht nährend oder förderlich für dich sind

Der Atem unterstützt uns, immer!

Warum ist der Atem so kraftvoll?

Der Atem ist Leben.

Ohne ihn ist unser Körper unfähig zu überleben. Wir könnten lange ohne Nahrung oder Wasser überleben, doch ohne Atem, Sauerstoffzufuhr und den Austausch des Stickstoffes, sind wir nach wenigen Momenten nicht mehr lebensfähig.

Dieses Wissen ist tief in dir gespeichert und dennoch nutzen die wenigsten Menschen Ihren Atem für sich.

Meist atmet der Mensch nur oberflächlich. Nutzt nur einen geringen Teil seines Lungenvolumens. Ab und an seufzen wir, wenn etwas belastendes geschieht oder stöhnen, wenn etwas schweres gehoben werden muss, oder wir z. B. tiefe Befriedigung z.B. beim Sex empfinden.

Die wahre Kraft des Atems schöpfen leider nur wenige aus. Atemtherapie ist nicht ohne Grund eine tiefgreifende Methode in fundierten Therapieverfahren. Denn damit kann u.U. eine Wende in der Sichtweise auf sein eigenes Problem entstehen. Ich selbst habe das erfahren dürfen.

Der Atem kann uns z.B. beruhigen, energetisieren, weich werden lassen im Sinne von öffnen oder auch zu neuer Konzentration verhelfen. Die Technik (Begleitung) und das eigene Bewusstsein für diese Kraft ist entscheidend.

Die im Workshop praktizierte 2-stufige sanfte Pranayama (Atemlenkung) ermöglicht es uns wieder in Kontakt mit unserem Atem und Innenraum zu treten. Das eigene innere Volumen zu erweitern und Platz zu schaffen. Wofür weißt Du am besten.

Der erste Teil des Einatems füllt den Bauraum und hebt die Bauchdecke an. Der zweite „Schluck“ Atem füllt die Lunge. Der Ausatem geschieht mühelos, von allein. Du lässt den Atem aus Dir heraus fallen. Du lässt los! Dann kündigt sich der nächste Atemzug an.

Diese sanfte Atemtechnik ist wirkungsvoll, sofern du dich in der Yogapraxis immer wieder damit verbindest.

Yoga bedeutet wörtlich übersetzt Joch. Also etwas verbinden. Das dazu gehörige Bild sind zwei kraftvolle Ochsen, die über ein hölzernes Joch verbunden sind und miteinander „arbeiten“ müssen, um an ihr Ziel zu kommen.

Im Yoga verbinden wir Geist und Körper über den Atem. Wir balancieren mit jeder Praxis zwischen diesen beiden kraftvollen Polen in uns aus.

Fazit: Nutze jeden Deiner Atemzüge für dich, um bei dir anzukommen.

Die Lunge, Interessantes, Unbekanntes

Wissen_

Unsere Lunge ist ein erstaunliches Organ, dem meist erst dann Beachtung geschenkt wird, wenn wir schwer Atmen können. Z.B. wegen eines Infektes, eines Verklemmen der Muskeln oder Nerven in diesem Bereich usw.

Müheles und ohne unser bewusstes Zutun erfolgen ca. 21.000 Atemzüge pro Tag!

Die Atmung an sich ist ein simpler physikalischer Vorgang der auf dem Prinzip des Unterdrucks geschieht.

Das Zwerchfell und die Muskeln des Brustkorbes übernehmen hierbei die Hauptarbeit. Hilfsatemmuskeln befinden sich am Hals. Wenn das Zwerchfell beim Einatmen kontrahiert, anspannt, flacht sich seine kuppelartige Form ab. Die Bauchorgane werden dadurch nach unten gedrückt. Der Brustraum oberhalb der Kuppel vergrößert sich. Durch den so entstehenden Unterdruck kann Luft in die Lungenflügel einströmen.

Denn sich der Zwerchfellmuskel wieder entspannt und seine Kuppelform erneut einnimmt wölbt des sich erneut nach oben. Die elastischen Fasern der Lunge ziehen sich zusammen und die verbrauchte Atemluft entweicht. Der Atemzug ist abgeschlossen.

Somit erfolgt mit jeder Bauchatmung auch eine kleine Organmassage. Mit diesem Bewusstsein genieße ich jeden tiefen Atemzug mit der gesunden Bauchatmung noch mehr.

Die einströmende Luft verteilt sich je Lungenseite auf rd. 2400 km Atemwege! Der Gasaustausch, der uns das Überleben sichert, findet in den Lungenbläschen am Ende dieser Atemwege, den Alveolen statt.

Obwohl jedes Lungenbläschen lediglich einen Durchmesser von 0,2 mm hat, ergibt sich durch die Vielzahl an Bläschen eine Fläche von circa 80 Quadratmetern.

Mit jedem Atemzug verliert der Körper Flüssigkeit. Das sind an einem Tag rd. 400 ml. Ein großes Glas voll Wasser, nur beim Atmen. Insofern ist das Atmen von trockener Luft besonders gesundheitsgefährdend für die Lunge. Das Austrocknen der Schleimhaut, Atemwege und Alveolen ist fatal.

Die Asanapraxis ist neben Pranayama eine effektive Möglichkeit das Atemvolumen zu verbessern. Die Muskelgruppen des Beckens, Brustkorb, Schultern und Hals sind mit den Atemmuskulaturen verbunden. Sodass die gezielte Yogapraxis hier unterstützt.

3 l beträgt das sogenannte Reservevolumen der Lunge. Es kann durch eine bewusst gesteuerte Atmung genutzt werden, so dass wir so zusammen mit der Atemluft auf ca. 3,5 Liter Luft kommen, die uns pro Atemzug zur Verfügung stehen. Diese Kombination aus Atemluft und Reservevolumen nennt man Vitalkapazität. Die Vitalkapazität ist um das 20. Lebensjahr besonders hoch, mit zunehmendem Alter nimmt sie in der Regel ab.

Setu-Bandha-Sarvangasana, die sog. Brückenstellung oder auch YinFisch genannte Haltung ist hierbei besonders hervorzuheben, um das tiefe Atmen zu genießen.

YogaPraxis im Bild

Setu-Bandha-Sarvangasana / Die Brückenstellung

Baue Kissen oder auch nur eine gerollte Decke so auf, dass du deine Wirbelsäule darauf ablegen kannst (1), Gesäß etwa eine Hand breit davor. Die Position der Biene ist variabel. Probier Dich aus. Den Winkel des Kissenberges variere in der Neigung gern passend für Dich (2). Alternativ kannst du die Rolle/ das Kissen quer unterhalb deiner Schulterblätter platzieren (3). Bitte lass den Kopf nicht abknicken!

Achte darauf, dass die Arme seitlich auf einer angenehmen Höhe auf dem Boden abgelegt sind. Handflächen nach oben geöffnet. Der Zug im Brustmuskel (M. Pectoralis) darf nicht zu intensiv, jedoch deutlich zu spüren sein. Verstärken geht immer! Hände neben den Kopf sodass die Achseln sich weit öffnen.

Verstärken kannst Du die Öffnung des Brustkorbes indem Du eine oder sogar beide Hände flach unter deine Brustwirbel legst (4). Doch bitte ganz vorsichtig. Dies ist eine Variante für sehr geübte YinYogis!

Wenn Du Dich passend eingerichtet hast werde ruhig. Lass Dich durch die Schwerkraft hindurch nach unten sinken. Dein Atem fließt wie er möchte ein und aus.

Wenn Du so ca. 10-15 Atemzüge getan hast beginne mit der 2-stufigen Atmung.

Diese nutze so lange es Dir angenehm ist. Dann gib die Steuerung der Atmung ab. Lass es laufen. Du kannst nun unterhalb der Rippenbögen beginnen vom Brustbein nach außen den Ansatz des Zwerchfells zu massieren.

Die Intensität ist individuell. Du kannst nur mit den Fingerkuppen über die Haut streichen oder sogar mit den Fingerspitzen unter den Rippenbogen greifen.

So spürst Du die Kraft, die unser Zwerchfell hat. Mit dem Ausatmen gelingt Dir der Griff unter die Rippen leichter. Mit dem Einatmen werden die Fingerspitzen wieder heraus geschoben.

Dann lass auch das gehen. Nach 3-5 Minuten kommt ein Impuls und du rollst auf die Seite ab. Bleibe hier noch für ein paar Momente liegen bevor Du langsam in einen angenehmen Sitz kommst zum Nachspüren. Zeitiger die Asana zu verlassen ist IMMER möglich!

Nimm dir bitte 1 Minute oder mehr Zeit. Das Nachspüren ist elementar für die YinYoga Praxis. Ohne sie wäre YinYoga wie Schwimmen ohne Wasser. Sinnlos!

Freude und ein gutes KörperErlebnis damit.



Grundhaltung (1)



Winkel Variante (2)



Schulter Variante (3)



Verstärkung (4)