



# Lange Flanken, langer Atem, ruhiger Geist

## 1. Einstimmung in Sukhasana



### Hilfsmittel/Hinweise:

Individuelle Sitzhöhe, hier 2 Schulterstandplatten/ alternativ Decken  
> **Konzentrier dich auf deine Atemräume, spüre in deine Flanken, beobachte deinen Geist**

## 2. Parvatasana in Sukhasana



### Hilfsmittel/Hinweise:

Individuelle Sitzhöhe, hier 2 Schulterstandplatten/ alternativ Decken  
> **erspür deine Atemräume nach der Flankendehnung**

## 3. Parsva Sukhasana



### Hilfsmittel/Hinweise:

Individuelle Sitzhöhe, hier 2 Schulterstandplatten/ alternativ Decken, 1 Klotz mittig hinter dir um die hintere Hand bei Drehung aufzusetzen  
> **einatmend Flanken heben, ausatmend drehen**

## 4. a) Adho Mukha Virasana



### Hilfsmittel:

Evtl. 1 Decke unter Knie, ggf. Decke/ Polster unter Gesäß, wenn du nicht auf den Fersen sitzen kannst  
> **dehne und spüre die Flanken**

## 4. b) Adho Mukha Virasana



### Hilfsmittel:

Gleiche Hilfsmittel wie unter 4 a); zusätzlich ein Klotz unter Stirn  
> **unterstütze und spüre die Flanken auf deinen Oberschenkeln**

## 5. Adho Mukha Svanasana



### Hinweis:

Bei Bluthochdruck:  
Adho Mukha Svanasana mit Stuhl üben

## 6. Parighasana



### Hilfsmittel/Hinweise:

1 Decke unter Knie; ggf. 1 Klotz zum Erden des Groß- und Kleinzehnballen  
> **Flanken dehnen wie unter 7.**

## 7. Utthita Trikoasana



### Hinweise:

> **Flanken dehnen, Atemlenkung in die obere Flanke und diese in Richtung Decke drehen**

## 8. Virabhadrasana II



### Hinweise:

Atemräume und Flanken wahrnehmen und gleichmäßig atmen

## 9. Utthita Parsvakonasana



1 Klotz auf der Außenseite des gebeugten Beines auf Höhe des Sprunggelenks um die Hand darauf zu positionieren  
> **Flanken dehnen, Atemlenkung in die obere Flanke und diese in Richtung Decke drehen**

ELISABETH SCHÄFFER

Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

Mobil: 0176 96297353

E-Mail: [yoga-essing@web.de](mailto:yoga-essing@web.de)



YOGA IN ESSING

Zeit für dich

[www.yoga-essing.com](http://www.yoga-essing.com)



# Lange Flanken, langer Atem, ruhiger Geist

## 10. Prasarita Padottanasana



## 11. Uttanasana



### Hilfsmittel/Hinweise:

Fersen auf das Mattenende (Alignment); 2 Klötze für die Hände die genau unter den Schultern sind;

> nicht die Endhaltung, sondern nur die Phase 1 (konkaver Rücken), um die Flanken zu spüren und die erarbeitete Flankenlänge zu halten

> bei Bluthochdruck übe mit dem Stuhl statt der Klötze

## 12. Marichyasana III



### Hilfsmittel:

1 Schulterstandplatte/ggf. 2 Decken

1 Klotz um hintere Hand aufzusetzen

## 13. Marichyasana I (als Drehung)



### Hilfsmittel:

1 Schulterstandplatte/ggf. 2 Decken

Ggf. ein Gurt, wenn du die Hände hinter deinem Rücken nicht greifen kannst

## 14. Adho Mukha Svanasana



### Hinweis:

> Bei Bluthochdruck:

Adho Mukha Svanasana mit Stuhl üben

> hier zum Ausgleich der asymmetrischen Haltungen

## 15. Paschimottasana



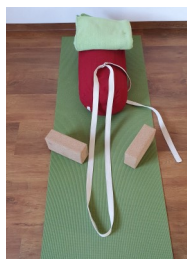
### Hilfsmittel/Hinweise:

Individuelle Sitzhöhe, hier 1 Schulterstandplatten/ alternativ Decken

1 Gurt

> nicht die Endhaltung, sondern nur die Phase 1 (konkaver Rücken), um die Flanken zu spüren und die erarbeitete Flankenlänge zu halten

## 16 a) Aufbau



### Hilfsmittel:

1 Polster /ggf. Decke für die Wirbelsäule

1 Decke für den Kopf

2 Klötze (alternativ Kissen) zum Ablegen der Oberschenkel

## 16 b) Supta Baddha Konasana



### Hinweise

> Öffnet das Becken, entlastet die Wirbelsäule, öffnet den Brustraum, vergrößert den Atemraum, regeneriert

> du kannst von dieser Haltung in Savasana übergehen und/oder die auf Seite 5 beschriebenen Atemerfahrung machen

ELISABETH SCHÄFFER

Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

Mobil: 0176 96297353

E-Mail: yoga-essing@web.de



YOGA IN ESSING

Zeit für dich

www.yoga-essing.com



# Lange Flanken, langer Atem, ruhiger Geist

## Der Atem in der Asana-Praxis

### Die Einatmung:

Über aktive Muskelarbeit wird das Volumen des Brustkorbs vergrößert. Das Zwerchfell bewegt sich in Richtung Bauchraum und die Bewegung der Rippen erweitern den Durchmesser des Brustkorbs zur Seite hin, nach vorne und nach oben. So entsteht ein Unterdruck im Brustkorb. Das heißt, der Druck der Lunge sinkt unter den Druck der Umgebung außerhalb des Körpers. Dieser Druckunterschied bewirkt ein Einströmen von Luft in die Lunge.

Die hieran beteiligten Einatemmuskeln sind:

- Das Zwerchfell (zu 75 %)
- Die äußeren Zwischenrippenmuskeln (Mm. Intercostales externi)

Bei forcierter Einatmung kommen zusätzlich Atemhilfsmuskeln zum Einsatz. Die wichtigsten davon sind:

- Die Treppenmuskeln (Mm. Scaleni)
- Der große und kleine Brustmuskel (Mm. Pectoralis)
- Der vordere Sägemuskel (M. serratus anterior)
- Die Aufrichtemuskulatur der Wirbelsäule
- Der Kopfdreher (M. sternoceidomastoideus)

### Die Ausatmung:

Die Ausatmung geschieht passiv. Beim Erschlaffen der Einatemmuskeln kehrt der Brustkorb in seine Atemruhelage (entspannte Mittelstellung nach einer normalen Ausatmung) zurück, sein Volumen nimmt wieder ab. Das wird unterstützt durch die elastische Rückstellkraft der Lunge und die Dekompression der Bauchorgane, wodurch das Zwerchfell nach oben gedrückt wird. In dem Moment, wo der Druck der Lunge (Alveolardruck) über den Umgebungsluftdruck (atmosphärischer Druck) steigt, strömt die Atemluft wieder nach außen. Die Richtung des Ausatemflusses geht nach oben, diese Anschauung ist wichtig für bewusstes Atmen. Dieser passive Vorgang kann mit Hilfsmuskeln verstärkt werden. Die wichtigsten davon sind:

- Alle Bauchmuskeln
- Der breite Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)
- Die inneren Zwischenrippenmuskeln (Mm. Intercostales interni)
- Quadratischer Lendenmuskel (M. quadratus lumborum)

### Steuerung der Atmung:

Atemtiefe und Frequenz werden über das Atemzentrum im Hirnstamm gesteuert. Daneben gibt es weitere Atemreize (psychisch, stressbedingt, hormonell, Temperatur, Schmerz,...)

### Atmung in der Asanapraxis

Eine korrekte Haltung ist die Voraussetzung für eine optimierte Atmung. Sie weitet die Atemräume, schafft Zugang zur Atem- und Atemhilfsmuskulatur. Der Atem wird in den Asanas regelmäßiger, länger und feiner, der Geist ruhiger.

### Was bewirkt die Länge in den Flanken bzgl. der Atmung?

1. Durch das Heben und Weiten der unteren Rippen zu Beginn der Einatmung wird das Zwerchfell vorge-dehnt, die Kraftentfaltung der Einatmung wird dadurch optimiert.
2. Die Aktivität der Bauchdecke unterstützt die Zwerchfellarbeit
3. Werden die Schulterblätter an den Brustkorb gesaugt und die Arme gehoben, unterstützen sie das Heben und Weiten der Rippen.

ELISABETH SCHÄFFER

Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

Mobil: 0176 96297353

E-Mail: [yoga-essing@web.de](mailto:yoga-essing@web.de)



YOGA IN ESSING

Zeit für dich

[www.yoga-essing.com](http://www.yoga-essing.com)



# Lange Flanken, langer Atem, ruhiger Geist

## Der Atem in der Asana-Praxis

### Was ist eine Vollatmung?

Beim Vollatmen hebt sich zunächst die Bauchdecke (Zwerchfellatmung)– dann die unteren Rippen (Flankenatmung)– und der Rücken (Rückenatmung)– und schließlich heben sich die Schultern (Schlüsselbeinatmung). Damit wird der ganze Atemraum genutzt.

### Der Atem ist „die Brücke zwischen Körper, Geist und Seele“

Grundsätzlich wird unser Atmen über das vegetative Nervensystem gesteuert, „es atmet uns ganz einfach“. Umgekehrt können wir unser vegetatives Nervensystem über unser Atmen beeinflussen und harmonisieren – durch bewusstes atmen. Damit ist der Atem die einzige Funktion unseres Nervensystems die wir bewusst steuern, trainieren und beeinflussen können.

### Die Atmung und die Psyche

Unser Atmen, unsere körperliche und psychische Befindlichkeit hängen eng zusammen:

Wir halten vor Schreck die Luft an, atmen auf vor Erleichterung, hecheln von Termin zu Termin, finden etwas Atemberaubend, sind total aus der Puste, leben völlig atemlos,...

Bei Stress erweitern sich die Bronchien, die Atmung wird schneller und flacher. Der Schwerpunkt der Atmung wird auf das Einatmen gelegt, während die Ausatmung weniger tief ist.

Durch das bewusste tiefe, längere feinere Atmen im Yoga, Pranayama, Atemlenkung wird der Geist beruhigt und wirkt regenerierend auf das vegetative Nervensystem.

ELISABETH SCHÄFFER

Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

Mobil: 0176 96297353

E-Mail: [yoga-essing@web.de](mailto:yoga-essing@web.de)



YOGA IN ESSING

*Zeit für dich*

[www.yoga-essing.com](http://www.yoga-essing.com)



# Lange Flanken, langer Atem, ruhiger Geist

## Atemerfahrung in Supta Baddha Konasana



### Supta Baddha Konasana

(unterstützt den Brustkorb und hält gesamten den Atemraum weit)

achte darauf, dass der Gurt soweit wie möglich um die Hüfte nach unten geschoben wird, er soll einen langen unteren Rücken unterstützen (kein Hohlkreuz!);

- achte darauf symmetrisch zu liegen

- statt dem Polster kann auch eine Decke verwendet werden; statt der Klötze können auch Kissen verwendet werden

### Führe folgende Atemübungen in Supta Baddha Konasana durch:

Beachte immer wieder Pausen von den Atemübungen einzulegen und Anspannungen im Körper loszulassen. Die Pausen zwischen den Atemübungen sind genauso lange wie die Atemübungen selber.

### Atembeobachtung

Beobachte deinen Atem, nehme ihn nur wahr; ohne ihn zu beeinflussen.

Wie ist Ihre Einatmung? Wie ist Ihre Ausatmung? Gibt es Pausen dazwischen?

Dauer: 1 bis 3 Minuten

### Rhythmisches Atmen

Atme genauso lange ein wie aus.

Dabei hilft dir, während des Ein- und Ausatmens zu zählen.

z. B. 3 Sekunden einatmen und 3 Sekunden ausatmen.

Später dann 5 Sekunden einatmen und 5 Sekunden ausatmen.

Dauer: 1 bis 3 Minuten

### Länger Ausatmen

Atme ungefähr doppelt so lang aus, wie ein.

Einfach bewusst ganz langsam ausatmen.

Dauer: 1 bis 3 Minuten

**Viel Spaß beim Yoga-Üben!**

ELISABETH SCHÄFFER

Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

Mobil: 0176 96297353

E-Mail: [yoga-essing@web.de](mailto:yoga-essing@web.de)



**YOGA IN ESSING**

*Zeit für dich*

[www.yoga-essing.com](http://www.yoga-essing.com)