

#### 4. Verschiedene Yogaübungen und die Durchlüftung der Lunge

Bei den Yogaübungen wird der Körper in verschiedene Bereiche gedehnt, gedreht und gebeugt. Je nachdem wie der Mensch sich bewegt, wird die Atmung in die Lunge geführt. Beim normalen aufrechten Stand, wenn keine Einschnürung im Zwerchfell und Bauchbereich vorliegt, wird die Luft durch die Atembewegung bis in die Lungenflügel geführt. Doch nicht alle Bereiche werden dabei durchlüftet. Denn die hängenden Arme bilden eine Enge in den Lungenspitzen zwischen den Schultern, so dass die Luft hier nur minimal eindringen kann. Bei anderen Übungen jedoch, ist dies besser möglich.

Inwieweit die Luft vordringen kann, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Atemfrequenz, die Zeit der Ein- und Ausatmung pro Minute verändert sich mit den Lebensjahren. Ein kleines Kind (ca. 25) hat noch mehr Atemzüge als ein Erwachsener oder älterer Mensch (10-20). Auch die Atemmuskulatur spielt eine große Rolle, denn die Lunge selber ist sozusagen abhängig vom Widerstand um sie herum. Ist dieser fest und unflexibel, wie es bei verhärteter Muskulatur der Fall ist, dann kann sich die Lunge in diesem Bereich auch nicht dehnen und wird somit weniger versorgt mit Sauerstoff (Atemmuskulatur ist das Zwerchfell, die Zwischenrippenmuskeln, die Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur mit Faszien). 1)

Die Durchlüftung und gute Durchatmung der Lunge in verschiedene Bereiche ist bedeutend für das Immunsystem. Durch die Nase und die Schleimhäute können viele Bakterien und Viren in den Körper eintreten. Dabei kommt der Körper und das Immunsystem mit den Erregern in direkten Kontakt. Doch durch feinste Härchen in den Bronchien, der Luftröhre und der Nase werden diese mit Hilfe von Husten und Schnäuzen wieder nach außen transportiert. Erleichtert wird dies durch eine gut gedehnte Lunge und eine flexible, kräftige Muskulatur. Während den verschiedenen Erkältungskrankheiten ist das Immunsystem sehr gefordert. 1)

In meinen letzten Artikeln habe ich beschrieben, dass für das Immunsystem einmal die physische Stabilität wichtig ist, jedoch ebenso die psychische. Dies bedeutet, dass das Denken, die Gefühle und die Willensimpulse integer und geordnet sind. Dabei unterstützen die beschriebenen drei Phasen bei der Ausführung der Yogaübung.

Eine Erweiterung in Bezug zur Atmung erfährt der Übende, wenn er die Atmung „als kosmische Seinsinstanz“, wie sie von Heinz Grill beschrieben wird, erlebt. 2) Dann bekommt die Atmung eine ganz andere Qualität. Schon alleine dadurch, dass nun der Blick geweitet wird, durch das Wort „kosmisch“ bewirkt, dass die Atmung als weitere räumliche Bewegung wahrgenommen und nicht nur begrenzt als Atemtätigkeit bei der eigenen Person erlebt wird. Setzt sich der Übende weiter damit auseinander, dann wird er bemerken, dass Lebewesen atmen und sogar die Pflanzen indirekt durch die Photosynthese. Und durch diese besteht sogar eine Verbindung zum Menschen, weil die Umwandlung der Stoffe O<sub>2</sub> und CO<sub>2</sub> erfolgt, die beide zum Leben gebrauchen. Weiterhin wird bemerkt werden, dass durch den ersten Atemzug der Mensch plötzlich individuell und selbständig leben kann, nachdem die Abnabelung nach dem Geburtsvorgang eintritt, bis zum letzten Atemzug. Des weiteren wäre es auch interessant zu fragen, was das Wort „kosmisch“ überhaupt bedeutet oder was der Autor damit meint.

Durch diese Auseinandersetzungen wird der Übende die Wahrnehmung und die bisherigen Gedanken zur Atmung sicherlich erweitern und eine ganz andere Beziehung dazu schaffen, als vorher.

In der heutigen Zeit mit dem Corona-Virus, bemerke ich jedoch, dass durch die Berichterstattungen gegenüber der Atemluft sogar Angst erzeugt wird. Es wird einem in verschiedenen Bildern suggeriert, dass das Virus permanent den Menschen umgibt und sogar noch verfolgt. So wird sogar der Bezug zur Luft und zum kosmischen gedämpft und ängstlich belegt. Dies ist aus meiner Sicht eine Behinderung für die freie und gute Durchatmung und für das Immunsystem.

Wenn nun eine Yogaübung ausgeführt wird, wird auf der körperlichen Seite die Lunge neu belüftet. Die seelische oder psychische Seite wird neu geordnet, wie oben beschrieben. Durch diese Ordnung wird auch die Atmung insgesamt freier und feiner. Für die Ausführung der Yogaübung hatte ich ja beschrieben, dass in der ersten Phase ein Gedanke gedacht wird und die Bewegung beginnt. In der zweiten Phase kommt der Körper zur Ruhe und der Übende bleibt konzentriert auf den Gedanken. Hier kann auch die Beobachtung der Atmung ein interessanter Inhalt sein. Die Atmung fließt frei in ihrem Rhythmus und in ihrer Intensität während der Ausführung. Sie wird nicht forciert oder bewusst weiter geführt. Sie bleibt ebenso wie der Gedanke in der Beobachtung. Dadurch wird, wie ebenfalls im vorhergehenden Artikel aufgezeigt, der Körper in seinen Funktionen frei und die Atmung ebenso. Denn diese ist, wie das Immunsystem mit dem Körper verwoben. Die Atmung verändert sich in ihrer Qualität und Intensität mit dem Verhalten der Bewegung und der Seele oder der Bewusstseinsaktivität.

Die Atmung ist am freiesten und weitesten, wenn sie in einer guten Beobachtung bleibt, oder wenn mit einem Gedanken ein Objekt beobachtet wird.

Doch welche Qualität weisen nun die Yogaübungen oder Seelenübungen auf, damit die Atmung ebenfalls eine stärkende Wirkung erfährt in Bezug zum Immunsystem.

Mit einem Abschnitt aus der Lektüre von Heinz Grill möchte ich diesen Teil gerne beschließen, bevor ich an einigen Photos das Geschriebene erläutere.

„Die Übungen des Atems wirken alle auf die Physiologie des Körpers. Sie sind jedoch nicht reine Körperübungen. Das Zentrum der Übung bildet nicht der Körper, sondern die regsame Aktivität des Bewusstseins, des Denkens, des daraus entwickelten Fühlens und schließlich des neu geordneten Willens.“ 3)

Auf den folgenden Seiten werden verschiedene Yogaübungen und die Durchlüftung der Lunge dargestellt.

## 1. Ein Zyklus von vier Teilbewegungen bis zur Yogaübung „Der stehende Halbmond“

Die einzelnen Bewegungen können einige Sekunden gehalten oder mehrmals rhythmisch nacheinander ausgeführt werden. Das Bewusstsein bleibt dabei führend. Das bedeutet, dass auf einen Aspekt besonders geachtet wird. Bei diesen Beispielen wird auf die Atmung und die Wahrnehmung der Atembewegung in den unterschiedlichen Bereichen des Körpers geachtet.



### 1. Der aufrechte Stand

- Die Bewegung beginnt in der Brustwirbelsäule. Sie wird angehoben.
- Die Schultern werden sanft nach hinten gedehnt.
- Der Brustkorb öffnet sich und die Lungenspitzen sind freier.
- Das Zwerchfell und der Bauchraum werden angehoben.
- Die Luft findet mehr Raum in diesen Bereichen.



### 2. Aufrechter Stand und seitliches Anheben der Arme

- Die Öffnung im Brustkorb wird verstärkt durch das seitliche Anheben der Arme, denn die Schultern werden dadurch ebenfalls geöffnet. Die Handflächen zeigen nach vorne.
- Das Einströmen der Luft wird im oberen Brustkorb verstärkt.



### 3. Anheben der Arme und Öffnung der Flanken

- Die Arme gleiten seitlich nach oben und der Brustkorb wird weiter angehoben.
- Dabei öffnen sich die Flanken seitlich und die Zwischenrippenmuskeln.
- Die Luft strömt nun zusätzlich mehr in diese Bereiche ein.



#### 4. Die Arme bilden ein auf den Kopf gestelltes Dreieck mit dem Brustkorb

- Es erfolgt ein weiteres Anheben des Brustkorbes und der Schultern.
- Die Luft wird weiter nach oben gelenkt im Brustkorb.
- Bei der Ein- und Ausatmung ist der Brustkorb mit den Rippen und den Muskeln deutlich spürbar als Widerstand. Diese werden dadurch gestärkt.



#### 5. Die Yogaübung „Der stehende Halbmond“

- Die Schultern werden nunmehr gedreht und aufgerichtet.
- Der ganze Bereich seitlich unterhalb der Schultern wird geöffnet und gedehnt.
- Die Luft kann nun auch in diesen Bereich gut einströmen und die Muskulatur wird angeregt.

Bei allen Formen, die hier gezeigt werden ist die Wirbelsäule im mittleren Bereich angehoben.

Der Kopf ist gerade, wie eine Verlängerung zur Wirbelsäule.

Bei der letzten Bewegung kann der Kopf jedoch auch angehoben werden, so dass der Blick zu den Händen gleitet.

Dadurch wird der Kehlkopf gedehnt und etwas geöffnet, was die Atmung harmonischer erfolgen lässt.

## 2. Die Beinstellung „utthita eka pada hastasana“



### 1. Vorbereitung der Übung.

- Die Wirbelsäule wird aufgerichtet und der Brustkorb angehoben.
- Es erfolgt die Konzentration und gedankliche Vorbereitung auf die Atmung.



### 2. Anheben des Beines und Öffnen der Arme

- Die Atmung wird durch den erweiterten Brustkorb in die Flanken und den Bauchraum geführt.
- Durch das Anheben des Beines aus der Beckenregion wird die Luft hier nur begrenzt in den Bauchbereich geführt. Auf der Seite des Standbeines jedoch stärker.
- Wenn die Arme nach oben geführt werden, entsteht eine sehr weite Öffnung im ganzen Atemraum, siehe unten.
- Die Atmung kann wie in einem Lot erlebt werden.



### 3. Die stehende Kopf-Knie-Stellung „uttanasana“



#### 1. Die Vorwärtsbeuge

- Bei dieser Form der Vorwärtsbeuge wird der Brustkorb angehoben, so dass der Rücken lang wird.
- Die Lenkung der Luft durch diese Körperbewegung ist nun völlig anders als beim Stehen.
- Durch den langen Rücken wird die Luft in den Brustkorb und Bauchraum gelenkt.



#### 2. Vorwärtsbeuge mit Armen am Boden

- Der Bauchraum wird etwas eingeengt. Dies verstärkt sich in den weiteren Bewegungen.
- Doch wohin wird nun die Luft geführt?



#### 3. Vorwärtsbeuge verstärkt

- Der Bauchraum wird enger. Der Rücken wird gedehnt.
- Die Atembewegung wird in die untere Flankenregion und in den unteren Rücken gelenkt.
- In diesen Bereichen werden die Organe und die Muskulatur gedehnt.
- Die Übungen in der Vorwärtsbeuge verstärken die Ausatmung, was sehr günstig ist für das Erleben der Ruhe.

#### 4. Das Dreieck „trikonasana“



- Bei dieser Übung gibt es viele Anregungen für die weite Atembewegung.

- Der Stand ist geöffnet, dadurch wird der Bauchraum weiter.
- Der Brustkorb ist angehoben.
- Die Drehbewegung erfolgt aus dem angehobenen Brustkorb.
- Dabei wird die Flanke mit den Zwischenrippenmuskeln gedehnt bis zum angehobenen Arm und den geöffneten Schultern.

- Die Atembewegung weitet und dehnt hier die geöffnete Seite bis zu den Beinen.

- Die Luft strömt verstärkt in diese Seite ein, da die andere eingengt ist.

- Die Atemmuskulatur wird stark angeregt und gekräftigt.

- Die Hand kann ohne zu stützen leicht abgelegt werden auf dem Oberschenkel oder aber zur Unterstützung der weiten Bewegung frei bleiben.

## 5. Ein Beispiel für die Gestaltung einer Bewegung aus einem konkreten Gedanken

1. Eine Bewegung wird nach einer Gewohnheit ausgeführt



2. Ein Gedanke begleitet die Bewegung.  
„Die Aufrichtung der Brustwirbelsäule“



3. Ein weiterer Gedanken begleitet die Bewegung.  
„Die Aufrichtung der Brustwirbelsäule,  
die sich bis über die weiten Arme in die  
Fingerspitzen verströmt“



---

Anhang:

Photos Autorin

1) siehe: [www.organe.de/organsysteme/atmungssystem/](http://www.organe.de/organsysteme/atmungssystem/)

2) Der freie Atem, Heinz Grill, Heinrich Schwab Verlag, 2017, S. 26

3) Der freie Atem, Heinz Grill, Heinrich Schwab Verlag, 2017, S. 29

Sandra Hees,

Hildesheim, den 19.04.2020