

## Mentale Stärken: Handout zum Workshop vom 2.11.2023 in Würzburg

### Module:

Suskhma-Yoga

Yoga-Atemtechniken

## Leichtes Yoga und Sukshma-Yoga

*Sukshma-Yoga heißt sanftes Yoga.*

*Kurze, sanfte und sehr effektive Entspannungstechniken*

*Nichts darf wehtun, Yoga bedeutet auch, die Übungen an den eigenen Körper anzupassen*

*Jede kleine Übung des Sukshma-Yogas löst Stress und bringt Entspannung*

### Die Übungen

1. Beide Hände auf den Rücken und mit dem Becken kreisen in beide Richtungen
2. Finger vorne auf die Schultern und nach hinten kreisend dehnen, dann nach vorne
3. Schultern sanft hochziehen 3 x 15
4. Die Hände strecken und vorm Körper gestreckte Arme
  - a. Hände bewegen sich aus den Handgelenken heraus von oben nach unten,
  - b. Hände zu Fäusten, vorm Körper gestreckte Arme und Hände / die Handgelenke bewegen sich rotierend
  - c. Hände senkrecht aufstellend, vorm Körper gestreckte Arme und Hände / Hände öffnen und schließen sich abwechselnd
5. Der Kopf
  - a. sanft nach links und rechts neigen zu den Schultern
  - b. Kopf sanft nach hinten und vorne beugen
  - c. Nacken sanft im Uhrzeigersinn rollen und dagegen
  - d. Hinten in der Mitte wieder ausatmen und vorne wieder einatmen
  - e. 5 Runden, dann ebenfalls 5 Runden in die Gegenrichtung
6. zwei Minuten lang intensiv die Hände schütteln so wie Tiere, die Wasser abschütteln.  
So kann man auch den Stress sozusagen aus den Händen schütteln, sanft ausklingen lassen, nachspüren

*Material zum Buch von Astrid Keweloh: Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis? Das innere Gleichgewicht finden mit Selbsthypnose, Klopfen und Yoga-Atemtechniken. © Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2020.*

*Bei den anderen Materialien liegt das Copyright bei Astrid Keweloh*

- 7. Wenn alles falsch läuft, wenn wir einen Fehler machen, nehmen wir automatisch die Hände auf den Kopf  
Mit beiden Händen den Kopf oben reiben und massieren, dabei mit den Händen einen festen angenehmen Druck ausüben**
- 8. An den Augenbrauen entlang massieren, indem man diese zwischen Daumen und Zeigefinger nimmt und ca. 6 x mit sanftem Druck massierend auf und abgeht**
- 9. Zwischen der Innenseiten der Augenbrauen und der Augen einige Male entlangstreichen**
- 10. Die Augen im Uhrzeigersinn 5 – 6 x kreisen lassen und dann gegen den Uhrzeigersinn**
- 11. Augen ganz fest schließen und dann die Augen ganz weit öffnen, 10 – 15 Wiederholungen**
- 12. Neben der Nase entlang streichen von den Augen runter bis zum Mund runter, einige Durchgänge**
- 13. Mit jeweilig 3 Fingern können die Wangen im Kieferbereich zwischen den beiden Zahnreihen mit angemessenen Druck massiert werden, um die Verhärtungen der Kiefermuskulatur und damit den Stress zu lösen. Lange drücken, wenn es weh tut – dort ist das Lächeln versteckt ...**
- 14. An den Wangen kann gezogen werden und leicht hineingekniffen werden**
- 15. Den Hals vom unteren Kinnbereich bis Richtung Schlüsselbein fest von oben nach unten austreichen**
- 16. An den Ohren ziehen von oben nach unten, besonders am Ohr läppchen, ca. 10 bis 15 Sekunden lang**
- 17. Die flachen Hände auf die Ohren legen und mit Richtungswechsel kreisen lassen**
- 18. Den äußeren Rand der Ohrmuschel zwischen Daumen und Zeigefinger festhalten und diese im Uhrzeigersinn bewegen und dann die Richtung wechseln, als ob Sie mit den Ohren Fahrrad fahren. So lange wiederholen, bis die Ohren heiß werden.**
- 19. Den Mund ganz weit öffnen und wieder schließen, 8 bis 10 Wiederholungen**
- 20. Den Mund öffnen und dabei den Unterkiefer sanft und langsam von rechts nach links und wieder zurückbewegen wie ein Kamel, 8 bis 10mal**

*Material zum Buch von Astrid Keweloh: Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis? Das innere Gleichgewicht finden mit Selbsthypnose, Klopfen und Yoga-Atemtechniken. © Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2020.  
Bei den anderen Materialien liegt das Copyright bei Astrid Keweloh*

**21. Wie ein Pferd mit dem Mund galoppieren****22. Smile & kiss, Küssen und lächeln****23. 3 x tief Luft einziehen****24. Augen schließen, einen tiefen Atemzug nehmen, nachspüren****Modul Yoga-Atemtechniken****Die Bhastrika Pranayama oder die Blasebalg-Atmung**

Die sogenannte Bhastrika Pranayama heißt übersetzt Blasebalg-Atmung. Sowohl das Einatmen als auch das Ausatmen wird bei dieser sehr intensiven Atemübung akzentuiert. Das Einatmen klingt dabei wie ein Blasebalg, der auseinandergezogen wird, und das Ausatmen klingt, als würde derselbe zusammengedrückt werden. So hat das entstehende Geräusch dieser Atemtechnik ihren Namen gegeben. Diese Art der Atmung erinnert auch an eine Dampflok, wenn man derart kräftig durch die Nase ein- und ausatmet. Der Atem wird dadurch automatisch kraftvoller und tiefer.

Im Yoga wird eine Kraft beschrieben, die tief in unserem Zentrum wohnt. Die Bhastrika verfügt über die Fähigkeit, diese uns ureigene Energie wieder zu erwecken und zu aktivieren. Durch diese sehr dynamische Art der Einatmung wird der Körper in kürzester Zeit energetisiert. Deshalb wird die Bhastrika Pranayama auch als Kaffee des Yogis bezeichnet.

Wenn wir so kräftig ausatmen, wie wir es in der Bhastrika tun, entlastet das sehr unseren Geist und klärt unsere Gedanken. Wir haben dadurch die Möglichkeit, viel Stress und Belastung abzugeben. Somit verbessert sich auch die Stimmung, wir sind erfrischt und fühlen uns gestärkt.

Auch durch diese Atemtechnik wird das vegetative Nervensystem harmonisiert, indem der Vagusnerv aktiviert wird (s. »Der Sympathikus und Parasympathikus des autonomen Nervensystems«, s. Modul 1 oder Buch) und es zur Ausschüttung von Hormonen wie Prolaktin und Oxytocin kommt, die uns helfen, u. a. hohe Belastung gut zu überstehen und uns wohlzufühlen. Zudem hilft die Bhastrika ganz profan, die Nase freizubekommen.

**Die Kontraindikationen bei der Bhastrika**

Sollten Sie an Bluthochdruck oder einem Glaukom leiden, dann ist es wichtig, die Bhastrika pro Durchgang nur 5-mal statt wie beschrieben 20-mal auszuführen.

Wenn Sie sich unsicher sind, fragen Sie Ihren Arzt. Sollten Sie schwanger sein, dann sollten Sie nicht in der Schwangerschaft mit der Bhastrika beginnen, sondern erst nach der Entbindung. Wenn Sie die Bhastrika schon vor der Schwangerschaft praktiziert haben, können Sie mit Ihren Übungen einfach fortfahren.

Bei Schmerzen oder gravierenden Schulterproblemen sollten Sie vorsichtig sein und Ihren Arzt befragen. Die Bhastrika soll natürlich keine Schmerzen verursachen, etwas Muskelkater ist aber erlaubt.

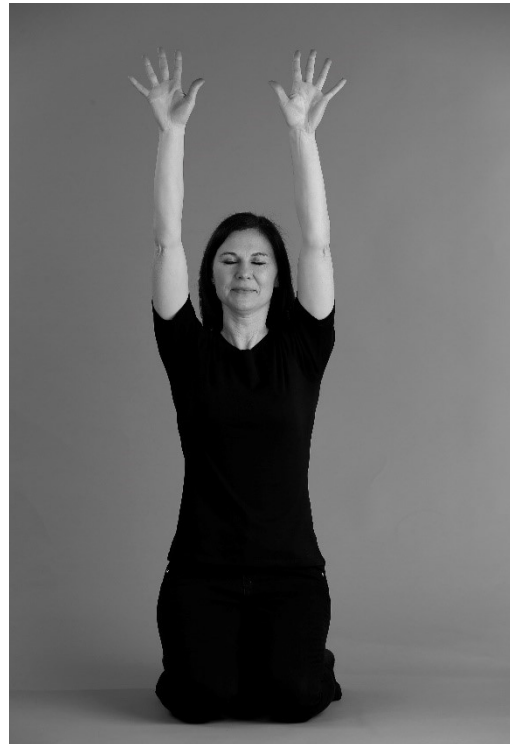
*Material zum Buch von Astrid Keweloh: Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis? Das innere Gleichgewicht finden mit Selbsthypnose, Klopfen und Yoga-Atemtechniken. © Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2020.*

*Bei den anderen Materialien liegt das Copyright bei Astrid Keweloh*

**Die Position bei der Bhastrika**

Diese Atemtechnik können Sie, wie auf Abbildung 4 im sogenannten Diamantsitz kniend auf dem Boden oder auch ganz bequem auf dem Stuhl durchführen. Setzen Sie sich dazu unbedingt vorne auf die Stuhlkante, damit Sie aufrecht sitzen und Ihre Arme frei bewegen können. In jedem Fall ist es wichtig, dass Ihre Wirbelsäule für den freien Fluss der Energie aufgerichtet ist.

Auf den folgenden Fotos finden Sie den Ablauf der Bhastrika und weiter unten die genaue Beschreibung des Ablaufs.



Material zum Buch von Astrid Keweloh: *Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis? Das innere Gleichgewicht finden mit Selbsthypnose, Klopfen und Yoga-Atemtechniken.* © Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2020.  
Bei den anderen Materialien liegt das Copyright bei Astrid Keweloh

**Abb. 4: Der Ablauf der Bhastrika****Der Ablauf der Bhastrika**

Sitzen Sie stabil und mit aufrechter Wirbelsäule.

Halten Sie den Kopf aufrecht und schließen Sie Ihre Augen. Legen Sie beide Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel oder Knie.

Atmen Sie entspannt einige Male tief ein und aus.

Nehmen Sie nun die Hände locker zu leichten Fäusten geschlossen, die Daumen bleiben außen, beugen Sie die Ellbogen, sodass sich die Fäuste auf der Höhe der Schultern befinden. Wenn möglich berühren Ihre Oberarme dabei seitlich Ihren Brustkorb.

Die Schultern bleiben entspannt.

Während Sie tief und kräftig durch die Nase einatmen, »werfen« Sie Ihre Arme wie ein Kind dynamisch und nah am Kopf und den Ohren vorbei nach oben in Richtung Zimmerdecke und öffnen dabei beide Hände und spreizen die Finger. Die Arme befinden sich also neben den Ohren.

Dann bringen Sie Ihre Ellbogen wieder dynamisch nach unten, sodass sie leicht den Brustkorb berühren. Schließen Sie währenddessen die Hände wieder und atmen dabei kräftig wie eine Dampflok durch die Nase aus. Legen Sie beide Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel oder Knie und atmen Sie entspannt einige Male tief ein und aus. Ruhen Sie sich für ca. 15 bis 30 Sekunden aus und spüren Sie dem Energiefluss in Ihrem Körper nach.



Wiederholen Sie diese Atmung 15- bis 20-mal in einem gleichmäßigen Rhythmus. Halten Sie die Geschwindigkeit und werden Sie nicht schneller. Wenn Sie es etwas langsamer durchführen möchten, lassen Sie die Arme einfach einen Moment länger nachschwingen.

Wiederholen Sie diese dynamische Atmung für insgesamt drei Runden à 15–20 Atemzüge.

Material zum Buch von Astrid Keweloh: *Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis? Das innere Gleichgewicht finden mit Selbsthypnose, Klopfen und Yoga-Atemtechniken.* © Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2020.

Bei den anderen Materialien liegt das Copyright bei Astrid Keweloh

**Wann ist der beste Zeitpunkt für die Atemtechniken?**

Der beste Zeitpunkt zur Durchführung der Atemtechniken ist morgens auf nüchternen Magen. Dann starten Sie mit der bestmöglichen Energie in Ihren Tag und werden viele Dinge, die Ihnen begegnen, viel positiver wahrnehmen und verarbeiten, als es sonst womöglich der Fall gewesen wäre.

Sollten Sie kein Frühaufsteher sein, können Sie die Atemtechniken natürlich auch im Laufe des Tages machen. Günstig wäre es, zu den Mahlzeiten zwei Stunden Abstand zu halten und auch vorher keine koffeinhaltigen Getränke zu sich zu nehmen, weil Sie dadurch Unruhe in Körper und Geist vorprogrammieren.

**DIE KOMBINATION DER ATEMTECHNIKEN**

Ich selbst kombiniere die Atemtechniken in der Regel mit den Asanas – also den Körperübungen aus dem Yoga – und mit Meditation in folgender Reihenfolge: Körperübungen, Atemtechniken und Meditation. Probieren Sie aus, in welcher Reihenfolge Sie die Atemtechniken ausführen möchten. Natürlich können Sie alle der aufgeführten Methoden einzeln ausüben.

**Die Nadi Shodana Pranayama oder die Nasen-Wechsel-Atmung**

Im Yoga gibt es die Vorstellung der sogenannten Nadis. Bei den Nadis handelt es sich um die Energiebahnen im Körper röhrenartige Leitbahnen, in denen das Prana, die Lebensenergie, zirkuliert. Die Nadis sollten frei von Blockaden und Spannungen sein, damit die Energie optimal fließen und durch den Körper strömen kann. Bei der Nadi Shodana Pranayama öffnen sich alle 72.000 Nadis, sodass das Prana ungehindert strömen kann. »Reinigung der Nadis« ist die Übersetzung von Nadi Shodana.

**Die heilsame Wirkung der Nadi Shodana Pranayama**

Die heilsame Wirkung der Nadi Shodana zeigt sich auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene. Sie ist förderlich für die Konzentration, hilft gegen Nervosität sowie Angst und wirkt ausgleichend auf das Nervensystem und den Geist, also beruhigend für Gedanken und Gefühle. Die Gedanken werden klar und still. Somit unterstützt sie uns, ein emotionales Gleichgewicht zu erlangen. Auf der körperlichen Ebene stimuliert diese Nasen-Wechsel-Atmung wechselseitig die beiden Hirnhälften, lindert Kopfschmerzen und reinigt das Blut sowie das Atemsystem. Bluthochdruck kann positiv beeinflusst werden, und durch die vertiefte Atmung wird das Blut vermehrt mit Sauerstoff angereichert. Zudem soll sie Erkältungen und Allergien vorbeugen und auch die Atmung über die Nase verbessern. Dieses Pranayama wirkt zudem kräftigend auf die Atmungsorgane und verbessert die Lungenkapazität.

Bei der Nasen-Wechsel-Atmung wird sanft und tief abwechselnd in einem gewissen Rhythmus mal das rechte Nasenloch zum Ein- und Ausatmen und das linke Nasenloch zum Ein- und Ausatmen benutzt, wodurch die beiden Hirnhälften wechselseitig aktiviert werden.

Durch den permanenten Wechsel der beiden Nasenlöcher wird das vegetative Nervensystem harmonisiert. Der Parasympathikus wird aktiviert, wenn wir über den linken Nasengang einatmen.

*Material zum Buch von Astrid Keweloh: Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis? Das innere Gleichgewicht finden mit Selbsthypnose, Klopfen und Yoga-Atemtechniken. © Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2020.*

*Bei den anderen Materialien liegt das Copyright bei Astrid Keweloh*

Atmen wir über den rechten Nasengang ein, wird dahingegen der Sympathikus aktiviert (Erläuterungen zum vegetativen Nervensystem finden Sie ab S. 30 im Buch). Da beide Äste des vegetativen Nervensystems gleichmäßig aktiviert werden, trägt dies zum Gleichgewicht im Vegetativum bei. Um diesen Effekt in seiner ganzen Ausprägung zu nutzen, ist es hilfreich, die Nadi Shodana regelmäßig zu üben.

### **Die Kontraindikationen der Nadi Shodana Pranayama**

Kontraindikationen in dem Sinne gibt es nicht. Haben Sie allerdings eine verstopfte Nase, wird es wahrscheinlich schwierig bis unmöglich, die Wechselatmung zu praktizieren.

Manche Menschen mögen keine regulierte Atmung. In diesem Fall sollte man sich langsam herantasten, indem man kurze Atemzüge macht und auch vielleicht die jeweiligen Nasenlöcher nicht richtig zuhält, sondern nur die entsprechenden Nasenflügel sanft berührt.

Sollten Sie zurzeit psychisch nicht sehr stabil sein, kann es sinnvoll sein, diese Atemtechnik mit der Verwurzelungs-Trance im Kapitel 3 (S. 83 im Buch) zu kombinieren, indem Sie sich erst verwurzeln und dann direkt im Anschluss die Nadi Shodana praktizieren.

### **Der Ablauf der Nadi Shodana Pranayama**

#### ***Das Chin-Mudra bei der Nadi Shodana***

*Die Nasen-Wechsel-Atmung macht man in Kombination mit dem sogenannten Chin-Mudra (s. Abb.1). Als Mudras bezeichnet man das sogenannte Finger-Yoga, welches sich aus speziellen Finger- und Handstellungen zusammensetzt.*

*Diese speziellen Positionen fördern den feinstofflichen Energiefluss im Körper. Nähere Informationen zu den Mudras finden Sie im Kapitel 5 (S. 180) des Buches.*

*Beim hier genutzten Chin-Mudra werden die Spitzen von Daumen und Zeigefinger der linken Hand ganz leicht zusammengedrückt und die restlichen Finger, nämlich Mittelfinger, Ringfinger und kleiner Finger, sind locker ausgestreckt, während die linke Hand mit der Handfläche nach oben entspannt auf dem linken Oberschenkel liegt. Dieses Chin- Mudra hat positive Auswirkungen auf den Bereich zwischen Nabel und Kehle und begünstigt hier den Energiefluss.*

#### ***Die Position während der Nadi Shodana***

*Diese Atemtechnik können Sie im Diamantsitz (s. Abb. 4, Bhastrika im Buch), also kniend auf dem Boden, im Schneidersitz, natürlich im Lotussitz oder mit gestreckten Beinen sitzend oder auch ganz bequem auf dem Stuhl durchführen. Setzen Sie sich eventuell vorne auf die Stuhlkante, damit Sie aufrecht sitzen können. In jedem Fall ist es wichtig, dass Ihre Wirbelsäule für den freien Fluss der Energie aufgerichtet ist. Die Schultern bleiben während der gesamten Zeit entspannt.*

#### ***Der Fluss des Atems bei der Nadi Shodana***

*Atmen Sie in einem gleichmäßigen Rhythmus so lang und so tief, wie es für Sie angenehm ist, durch die Nase ein und aus.*

*Wenn Sie etwas geübter sind, werden die Atemzüge automatisch länger und tiefer. Versuchen Sie immer, so lang und tief, wie es Ihnen angenehm und möglich ist, zu atmen.*

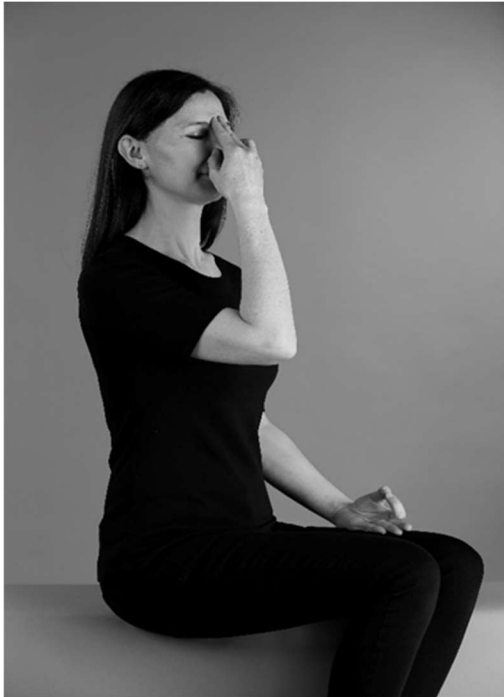


Abb.1: Nadi Shodana Pranayama



Abb.2: rechte Hand: Nadi Shodana



Abb.3: linke Hand: Nadi Shodana

**Eine vollständige Runde Nadi Shodana Pranayama**

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin.

Legen Sie beide Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel oder Knie und nehmen achtsam wahr, was gerade ist. Schließen Sie Ihre Augen und beobachten Sie Ihren Atem, bis er ruhig und gleichmäßig geworden ist. Der Atem fließt durch beide Nasenlöcher gleichmäßig ein und aus. Bringen Sie Ihre Achtsamkeit auf das Ein- und Ausströmen des Atems.

Material zum Buch von Astrid Keweloh: *Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis? Das innere Gleichgewicht finden mit Selbsthypnose, Klopfen und Yoga-Atemtechniken.* © Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2020.

Bei den anderen Materialien liegt das Copyright bei Astrid Keweloh



Legen Sie für das Chin-Mudra die linke Hand mit der Handfläche nach oben auf das linke Bein oder Knie und formen Sie einen Kreis mit dem Daumen und Zeigefinger der linken Hand. Strecken Sie die restlichen Finger sanft wie zuvor beschrieben.

Legen Sie sanft den rechten Daumen auf den rechten Nasenflügel unterhalb des Nasenbeins und den Ringfinger sowie den kleinen Finger auf den linken Nasenflügel. Der Zeigefinger und der Mittelfinger berühren an der Stirn den Punkt zwischen den Augenbrauen.

Der rechte Nasenflügel wird durch den Daumen mit leichtem Druck verschlossen – nun atmen Sie durch das linke Nasenloch vollständig aus. Das rechte Nasenloch bleibt verschlossen und Sie atmen durch das linke Nasenloch sanft und tief ein.

Mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger verschließen Sie nun das linke Nasenloch. Dadurch entsteht eine kleine Pause. Nun öffnen Sie das rechte Nasenloch, um dort vollständig auszuatmen. Nun atmen Sie durch das rechte Nasenloch wieder sanft und tief ein, während der linke Nasengang verschlossen bleibt.

Verschließen Sie dann mit dem Daumen das rechte Nasenloch. Es entsteht eine kleine Pause. Atmen Sie durch das linke Nasenloch wieder aus.

**Bitte beachten Sie bei der Nadi Shodana Folgendes:**

Atmen Sie so tief und sanft wie möglich ein und so tief und sanft wie möglich wieder aus.

Bei der Wechselatmung beginnen wir immer mit dem linken Nasengang und hören auch wieder mit der linken Seite auf.

Erlauben Sie sich die kleine Pause beim Wechsel der Nasenlöcher.

Nach Abschluss der Wechselatmung legen Sie beide Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel oder Knie und spüren noch zwei bis drei Minuten achtsam nach.

Sollte Ihnen schwindelig werden, beenden Sie noch die Runde, indem Sie links das letzte Mal ausatmen, und entspannen sich dann. Steigern Sie sich langsam.

Beginnen können Sie mit zehn Runden, um sich dann auf fünfzehn Runden zu steigern. Eine komplette Runde ist einmal durch das linke Nasenloch ein- und ausatmen und einmal durch das rechte Nasenloch ein- und ausatmen.

Empfohlen wird auch, 3–5 Minuten auf diese Art zu atmen, um eine Wirkung zu spüren. Danach können Sie die Dauer weiter steigern. Wenn Sie für 7–10 Minuten drei bis fünf Mal in der Woche Nadi Shodana praktizieren, können Sie sowohl einen erschöpften und damit viel zu niedrigen Energielevel als auch einen unruhigen und dadurch zu hohen Energielevel ausgleichen.

Da der Geist durch die Wechselatmung in der Regel sehr ruhig wird, kann man danach besonders gut meditieren.

Die Wechselatmung kann man zu jeder Zeit und an fast jedem Ort ausführen. Sie brauchen lediglich einen ruhigen Moment für einige entspannende Atemzüge.

Gute Videos zur Wechselatmung von qualifizierten Yogalehrern finden Sie zum Beispiel auf YouTube.