

Pranayama – Atemübungen für Freitaucher

Wir atmen durchschnittlich 21.600-mal in 24 Stunden, rund 15-20 Atemzüge in der Minute. Durch bewusste und tiefe Atmung verlangsamt sich der Herzschlag, da Atmung und Herzschlag im Verhältnis 1:4 miteinander verbunden sind. Um möglichst lange Tauchen zu können, sollte auf der einen Seite das Blut mit Sauerstoff angereichert sein und andererseits das Herz langsam schlagen. Ebenso wichtig ist die mentale Kontrolle, um wieder sicher an die Oberfläche zurück zu kehren. Das regelmäßige Üben von *pranayama* unterstützt den Freitaucher auf all diesen Ebenen.

Außerdem haben die Übungen gesundheitliche Aspekte. Die Blutzirkulation wird verbessert und der Gasaustausch im Gewebe gefördert. Blockaden können sich lösen und der Körper besser mit Sauerstoff versorgt.

Die beste Zeit zum Üben ist der frühe Morgen, man kann aber jederzeit *pranayama* machen. Werden auch *asanas* (Körperpositionen) geübt, sollte man mindestens 2 Stunden Abstand haben. *pranayama* sollte man vor den Mahlzeiten üben, nach dem Essen auf jeden Fall 2 Stunden verdauen, bevor geübt wird. Es wird empfohlen nicht mehr als 2 Übungen pro Tag auszuführen. Man sollte sich Zeit nehmen und auf jeden Fall *savasana* – die Schlussentspannung für 5-10 Minuten einhalten.

Es wird ausdrücklich empfohlen, *pranayama* mit einem Lehrer zu lernen. Die Übungen können starke Auswirkungen haben und es ist notwendig, die Übungen und den Möglichkeiten und Bedürfnissen des Schülers anzupassen und langsam aufzubauen. Wenn du allein übst und dabei unangenehme Gefühle, Schmerz, Atemlosigkeit, Engegefühl in der Brust, Schwindel oder Übelkeit auftreten, beende die Übung sofort und ruhe dich in *Savasana* aus. An diesem Tag nicht mehr weiter üben. Wenn die Probleme weiter bestehen oder wiederholt auftreten, frage einen Yogalehrer oder einen Arzt um Rat.

Sitzhaltungen

pranayama sollte in einer bequemen, sitzenden Position geübt werden. Folgende Sitzpositionen sind möglich:

- *Vajrasana*: Diamantsitz: Die Füße dienen als Kissen für das Gesäß.
- *Siddhasana*: Schneidersitz, die Beine werden gekreuzt
- *Padmasana*: Lotussitz: die Beine sind gekreuzt, die Füße liegen auf den Oberschenkeln, so nah wie möglich bei den Hüftknochen

Es ist wichtig, die Wirbelsäule lang und aufrecht zu halten, die Schultern zu entspannen. Die Hände ruhen auf den Oberschenkel oder Knie. Man kann auch auf einem Kissen oder einem Stuhl sitzen, so dass die Wirbelsäule leichter gerade gehalten werden kann.

Mudras - Handhaltungen

Vishnu Mudra:

Dieses Mudra wird immer mit der rechten Hand ausgeführt. Zeige- und Mittelfinger sind abgebogen und berühren die Handfläche. Mit dem Daumen kann das rechte Nasenloch verschlossen werden, mit Ring- und kleinem Finger das linke.

Chin Mudra

Daumen und Zeigefinger bilden einen Ring, die Spitzen berühren sich sanft. Man sitzt in der Diamantposition, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Die Ellbogen liegen am Körper und die Schultern sind locker.

Aufwärmübungen für Nacken und Schultern

Die folgenden Übungen verbessern die Elastizität des Brustkorbs, entspannen die Schultern und fördern die Flexibilität der Lungen. Bequem in einer der oben genannten Positionen hinsetzen und den Rücken gerade halten.

- Arme horizontal hoch nehmen und die Ellbogen 90° abwinkeln, sodass die Unterarme senkrecht nach oben zeigen. Mit der Ausatmung die Arme vor der Brust zusammen führen und mit der Einatmung nach außen ziehen, damit der Brustkorb sich dehnt und die Schultern geöffnet werden. 5-10 Mal ausführen.
- Zur Seite lehnen, mit einem Arm am Boden abstützen und den anderen über den Kopf strecken, damit die Flanken gedehnt werden. Wichtig ist, dass die Sitzknochen ab Boden bleiben. Bis in die Fingerspitzen dehnen. Einatmen hoch ziehen und mit der Ausatmung zu anderen Seite dehnen.
- Die rechte Hand auf das linke Knie legen, ausatmen und nach hinten drehen, auch den Kopf. Position für einige Atemzüge halten. Dann einatmen, zurückkommen, linke Hand auf das rechte Knie und zur anderen Seite drehen. Nach einigen Atemzügen wieder lösen.
- Mit der Nase eine 8 in die Luft zeichnen. Kann eine liegende oder eine stehende 8 sein. 5 Mal nach beiden Seiten. Lockert die Nackenmuskulatur.
- Die Hände hinter dem Rücken verschränken, ausatmen und den Körper nach vorne beugen. Die Arme werden hoch gedrückt und so weit wie möglich nach oben gezogen. Öffnet die Schultern und streckt den Rücken. Eine Atemzüge so halten und mit einer Einatmung wieder zurückkommen.

- **Jesta**

Den Kopf leicht beugen und die Handflächen auf die Schulterblätter legen, links und rechts der Wirbelsäule. Ellbogen zeigen senkrecht nach oben, Schultern bleiben entspannt, ruhig atmen, ohne Geräusch oder Muskelanspannung

Die Position für 1-2 min halten. Dann die Arme herunter nehmen, entspannen und eine Minute normal atmen. Die Übung 5 Mal ausführen. Sie trainiert die Arme, Schultern und Nacken, öffnet den Brustkorb und bringt Energie in den gesamten Bereich. Diese Übung kann Hitze im Körper produzieren.

Jala Neti – Reinigung der Nase

Fülle eine kleine Schale mit Salzwasser (1 Teelöffel für 1½ l Wasser). Verschließe eine Seite der Nase und sauge das Salzwasser durch das andere Nasenloch ein. Stelle sicher, dass du nur Wasser inhalierst und nicht auch Luft. Dann spucke das Salzwasser durch den Mund wieder aus. Die Nase sollte auf diese Weise 2-3 mal auf beiden Seiten gereinigt werden. Am besten am Morgen oder vor den *pranayama*-Übungen.

So wird die Nase gereinigt und gesäubert. Bakterien und Viren können durch das Salzwasser abgetötet werden und die Gefahr von Verkühlungen reduziert sich. Auch stellt man so sicher, dass beide Nasenlöcher offen sind und gleichwertig arbeiten können und weniger Probleme mit dem Druckausgleich entstehen.

Atemübungen

1. Anuloma Krama

Anuloma Krama arbeitet an der Einatmung. Es ist eine sinnvolle Übung, wenn mehr Aufmerksamkeit notwendig ist. Sie hilft den Geist zu konzentrieren und aktiviert ihn. Die Einatmung wird verstärkt, was die Lungenflexibilität erhöht und den Brustkorb weitet.

*Einatmen und bis 2 zählen
Halten und bis 2 zählen
Weiter einatmen und wieder bis 2 zählen
Halten und bis 2 zählen
Weiter einatmen und wieder bis 2 zählen
(so lange fortführen, bis die Lungen voll sind)
freie Ausatmung*

Wiederhole die Unterbrechung der Einatmung für 5-10 Atemzüge (= 1 Zyklus). Dann ausruhen. Man kann bis zu 10 Zyklen üben. Am wirkungsvollsten ist diese Übung am Morgen und sollte nicht vor dem Einschlafen geübt werden. Hierzu eignet sich Viloma Krama.

2. Wechselatmung (Nadi Shodhana)

Diese Übung reguliert die Atmung durch beide Nasenlöcher. Eine gesunde Person atmet üblicherweise 1h50min überwiegend durch das rechte Nasenloch und dann dieselbe Zeit durch das linke. So werden die beiden Seiten des Körpers gleichmäßig mit Sauerstoff versorgt. Oft ist diese Balance durch ein verstopftes Nasenloch gestört. Diese Übung stellt die Harmonisierung wieder her.

Auftakt: Ausatmung links, rechtes Nasenloch wird mit Daumen verschlossen

Links einatmen

Linkes Nasenloch verschließen, rechts öffnen (Vishnu Mudra)

Rechts ausatmen

Rechts einatmen

Rechts mit Daumen verschließen, links öffnen (Vishnu Mudra)

Links ausatmen (1 Zyklus)

Links einatmen ...

Die Übung wird 5-10 Minuten ausgeführt. Benutzt man sie als Aufwärmung für andere Atemübungen, dann 2-3 Minuten ausführen. Wichtig ist die gleiche Dauer von Ein- und Ausatmung. Man kann bis 4 bei Ein- und Ausatmung zählen, um einen gleichmäßigen Rhythmus herzustellen und die Konzentration aufrecht zu erhalten. Wenn man bis 4 während der Einatmung zählt und bis 8 während der Ausatmung dann beruhigt man die Nerven und entspannt den Geist.

3. Atemanhalten - Kumbhaka

Die Atmung ist eine unbewusste, reflexbedingte organische Aktivität einerseits, andererseits kann sie bewusst dem Willen unterworfen und gesteuert werden. Durch das Anhalten des Atems entsteht ein Konflikt zwischen bewusstem Willen und Atemmechanismus. Der CO₂-Gehalt steigt, der Sauerstoffgehalt sinkt. Je länger der Willen den Mechanismus beherrschen kann, desto länger können wir uns selbst mental kontrollieren.

Ist das Gesicht in Wasser getaucht, setzt der sogenannte Tauch-Reflex ein. Sensoren um die Augen signalisieren den Körper, dass das Gesicht unter Wasser ist. Damit wird Sauerstoff aus den Muskeln freigesetzt. Der Metabolismus ändert sich. Zucker wird abgebaut, um die nötige Energie zu erzeugen und die Sauerstoffreserven nicht so schnell aufzubauchen. Der Puls fällt, der Herzschlag verlangsamt sich, sobald der Körper ins Wasser eintaucht.

Normalerweise können Menschen 25-75 Sekunden den Atem anhalten. Über die Dauer der Anhaltung entscheidet nicht die letzte Einatmung. Der meiste Sauerstoff wird im Blut transportiert, sein Gehalt ist also von den vorhergehenden Atemzügen abhängig. Der Atem darf nicht schroff angehalten oder gelöst werden. Die Übergänge sollen sanft und unmerklich vor sich gehen. Der die Ausatmung nicht unter Kontrolle hat, hat die Grenze überschritten und sollte mit kleineren Übungseinheiten weiter arbeiten. Alle Phasen der Atmung müssen kontrolliert vor sich gehen.

Sobald der Atem angehalten wird, wird im Körper *prana* (= Energie) freigesetzt und verteilt sich im ganzen Organismus. Der Yogi lenkt das Prana willentlich dorthin, wo er es für nötig hält.

Äußere Atmung: Gasaustausch findet in den Lungen statt.

Innere Atmung: Zellatmung: jede Zelle absorbiert Sauerstoff, wenn sie damit in Berührung kommt. Durch Oxydation entsteht Energie.

pranayama regt die Zellatmung an. So entsteht innere Wärme, die Körperwärme erhöht sich, es erfolgt eine tief greifende Belebung des Organismus.

3-20 Sekunden Atemanhaltung:

In diesem Zeitraum findet eine bessere „Verdauung“ der Luft statt. Da sie sich länger in den Lungen befindet, kann mehr Gasaustausch stattfinden. Die Sauerstoffaufnahme wird gesteigert, das CO₂ besser ausgeschieden.

20-90 Sekunden Atemanhaltung:

In diesem Zeitraum erfährt man eine stärkere Reaktion und Gegenindikationen können vor sich gehen. Durch den Abbau von Zucker wird mehr Energie verfügbar. Der CO₂ Gehalt steigt, der Körper erwärmt sich, weil die Lungen als Kühlung ausfallen.

90 Sekunden – mehrer Minuten:

Bei Anhaltungen über 1½ Minuten können ekstatische Zustände auftreten. Tief greifende physiologische Veränderungen gehen vor sich und der Körper revitalisiert sich.

Atemanhaltung regt die Milz sehr stark an, die sich zusammenzieht und große Mengen roter Blutkörperchen ausschüttet. Bei der Atemanhaltung sollte Mula Bandha praktiziert werden und der Magen nüchtern sein.

Nachdem die Wechselatmung mit 4-8 geübt wurde, kann die Übung mit einer Atemanhaltung erweitert werden. Damit wird die Kontrolle der Ein- und Ausatmung erlernt. Der Rhythmus erfolgt üblicherweise im Verhältnis 1:4:2, klassischerweise wird 4-16-8 geübt. Zu Anfang kann der Rhythmus auf 3:12:6 reduziert werden, später auf 5:20:10 erweitert.

Auftakt: Ausatmung links, rechtes Nasenloch wird mit Daumen verschlossen

*Links einatmen, während bis 4 gezählt wird
Beide Nasenlöcher mit Vishnu Mudra verschließen
Atem anhalten, bis 16 zählen
Rechts öffnen und ausatmen, bis 8 zählen
Rechts einatmen, bis 4 zählen
Beide Nasenlöcher mit Vishnu Mudra verschließen,
Links öffnen und ausatmen, bis 8 zählen (1 Zyklus)
Links einatmen, bis 4 zählen ...*

4. Atemanhaltung mit leeren Lungen:

Diese Übung ist speziell für Freitaucher geeignet, die mit leeren Lungen üben wollen, bevor sie das im Wasser praktizieren. Der Rhythmus ist 3-9-6-9.

Auftakt: Ausatmung links, rechtes Nasenloch wird mit Daumen (Vishnu Mudra) verschlossen

*Links einatmen, bis 3 zählen
Atem anhalten, bis 9 zählen, Nase verschlossen
Rechts ausatmen, linkes Nasenloch verschlossen, bis 6 zählen
Atem anhalten, bis 9 zählen, Nase verschlossen
Rechts einatmen, bis 3 zählen
Atem anhalten, bis 9 zählen, Nase verschlossen
Links ausatmen, rechtes Nasenloch verschlossen, bis 6 zählen
Atem anhalten, bis 9 zählen, Nase verschlossen (1 Zyklus)
Links einatmen, bis 3 zählen ...*

5. Ujjayi

Die Atemtechnik wird im Asthanga Yoga während der Praxis der *asanas* (Körperpositionen) benutzt. Sie stellt sicher, dass tiefer und bewusster geatmet wird, fördert die Atemkontrolle und versorgt den Körper besser mit Sauerstoff. Daher eignet sie sich als Entspannungs- oder Vorbereitungsübung zum Freitauchen.

Man zieht die Luftröhre etwas zusammen, so dass die durchströmende Luft ein gehauchtes Geräusch erzeugt. Die Verengung erzeugt man, indem man zuerst mit offenem Mund bei der Ein- und Ausatmung mehrmals laut „Haaa“ haucht und dann die Verengung der Luftröhre beibehält, aber den Mund schließt. 3-10 Minuten üben.

6. Bhastrika / Kapalabhati

Bhastrika bedeutet Blasbalg. So muss man sich die Aktivität des Zwerchfelles vorstellen. Die obere Bauchmuskulatur wird rhythmisch und schnell nach innen gezogen und damit die Luft aus den Lungen gedrückt. So wie man den Blasbalg verwendet, um ein Feuer anzufachen, so facht dieses *pranayama* das inner Feuer an. Die Blutzirkulation wird schneller und damit werden die Körperzellen besser gereinigt, der Körper erwärmt sich. Die Lungen werden gedehnt und bekommen mehr Flexibilität. Ebenso kräftigt man die Zwerchfellmuskulatur. Durch die heftige Ausatmung reinigt sich auch die Nase. Speziell bei einseitiger Ausübung (linkes oder rechts Nasenloch verschlossen) können Blockierungen der Atemweg gelöst werden. Jedoch sollte diese Übung nicht ausgeführt werden, wenn man unter hohem Blutdruck, einer schwachen Konstitution oder an ernsthafte Augen- und Ohrenkrankheiten leidet. Ebenso muss das *pranayama* bei starker Verkühlung und totaler Blockade der Nebenhöhlen unterlassen werden.

Die Augen schließen

*8-10 mal sehr schnell und rhythmisch ein- und ausatmen,
die Luft wird ausgestoßen und heftig eingesogen, mit Ausatmung enden.
Atem für 10-15 sec. anhalten. (1 Runde)*

3 - 4 Runden ausführen und danach in savasana entspannt atmen.

Die Reinigungsübung **Kapalabhati** (bedeutet: leuchtender Schädel) wird häufig auch als *pranayama* angesehen, ist aber milder als Bhastrika. Der Unterschied zu Bhastrika besteht darin, dass die Einatmung automatisch mit dem Loslassen der Muskeln und dem passiven Einströmen der Luft in die Lungen erfolgt. Zur Darmreinigung und –aktivierung kann man Kapalabhati im Stehen ausführen, die Knie leicht gebeugt und die Hände auf den Knien aufgestützt.

“Hyperventilations”, wie sie bei Kapalabhati und Bhastrika praktiziert werden, bewirken einen starken Ausstoß von CO₂ und sollten unbedingt von Atemanhaltungen gefolgt werden, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Diese Übungen dürfen auf KEINEN FALL ausgeführt werden, bevor man tauchen geht. Nur zu Trainingsszwecken einsetzen.

Mit diesen Übungen werden Leber, Pankreas und das Verdauungssystem aktiert. Sie erfrischen das Gehirn and vitalisieren den ganzen Körper. Allerdings sind sie auch sehr anstrengend und erschöpfen schnell. Lungen und Herz können überanstrengt werden.

Vorsichtig üben und bei Schwindel oder Unwohlgefühlen die Übung sofort beenden und entspannen.

savasana – die Schlussentspannung

Jede Yogaübung sollte mit einer längeren Entspannungsphase von 5-10 Minuten abgeschlossen werden. Man legt sich dazu bequem auf den Rücken und legt die Arme und Bein etwas vom Körper weg ab. Handflächen zeigen nach oben. Hat man Rückenschmerzen, so können die Beine aufgestellt und die Knie gegeneinander gelehnt werden. Entspannt atmen und sich darauf konzentrieren, jeden Muskel im Körper bewusst zu entspannen. Man sollte nicht zu sehr auskühlen, also vielleicht mit einer Decke zudecken. Nicht einschlafen.