



Die Atemwege

Atmen ist Leben

„Das Leben geschieht nur im Hier und Jetzt. Der Atem ist unser Schlüssel dazu.“
(Zen-Weisheit)



Die beiden Atemwege auf dem Yoga-Pfad laden Dich zu zwei Atemübungen im Gehen auf. Lies die Anleitung gut durch oder höre Dir die Audio-Anleitung an. Auch wenn Dir die Übungen zu Beginn noch ein wenig schwer fallen, so wirst Du merken, dass sie sich immer einfacher anfühlen und sie Dir gut tun.

Die Bedeutung des richtigen Atmens für die Gesundheit und das Wohlbefinden kann nicht genug betont werden. Das Atmen ein lebenswichtiger Prozess, der nicht nur die physische Gesundheit unterstützt, sondern auch eine wichtige Rolle für die mentale Ausgeglichenheit und das allgemeine Wohlbefinden spielt.

Der Atem ist unser ständiger Begleiter - vom ersten Schrei bei der Geburt bis zu unserem Tod. Wir können einige Wochen ohne Nahrung, einige Tage ohne Wasser, jedoch nur wenige Minuten ohne Sauerstoff überleben.

Durchschnittlich atmet jeder von uns über 25.000 Mal pro Tag. Über den Atem nehmen wir Sauerstoff auf. Durch Stress, Verspannungen, schlechte Körperhaltung oder schädliche Angewohnheiten atmen aber viele Menschen zu flach. Ihr System erhält so zu wenig Sauerstoff – eine der offensichtlichsten Folgen ist dann schnelle Ermüdung und damit einhergehende Erschöpfung.

Das Atmen versorgt unseren Körper mit Sauerstoff, der für die Funktion aller Organe und Zellen essentiell ist. Atmen unterstützt den Stoffwechsel, fördert die Entgiftung des Körpers und stärkt das Immunsystem. Darüber hinaus kann richtiges Atmen dabei helfen, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Bewusstes Atmen ist auch ein zentraler Bestandteil vieler Entspannungstechniken und Meditationen, die dazu beitragen können, den Geist zu beruhigen und emotionale Ausgeglichenheit zu fördern. Achtsames Atmen ein grundlegender Baustein für ein gesundes und ausgeglichenes Leben.

Hier sind einige Gründe, warum richtiges Atmen wichtig ist:

- ॐ Sauerstoffversorgung: Richtiges Atmen stellt sicher, dass der Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird, was für die Funktion von Organen, Muskeln und Geweben unerlässlich ist.
- ॐ Entgiftung: Durch die richtige Atmung wird Kohlendioxid aus dem Körper entfernt, was wichtig ist, um Giftstoffe zu beseitigen und den pH-Wert des Blutes aufrechtzuerhalten.
- ॐ Entspannung und Stressabbau: Richtiges Atmen kann helfen, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen. Tiefes Atmen aktiviert das parasympathische Nervensystem, was zu Entspannung und Wohlbefinden führt.
- ॐ Verbesserung der Körperhaltung: Richtiges Atmen trägt dazu bei, eine gute Körperhaltung zu entwickeln und aufrechtzuerhalten, da es die Muskeln stärkt, die für eine aufrechte Haltung wichtig sind, insbesondere die Bauchmuskulatur und das Zwerchfell.
- ॐ Stärkung des Immunsystems: Eine gute Sauerstoffversorgung und ein effizienter Abtransport von Kohlendioxid können das Immunsystem stärken und die körpereigenen Abwehrkräfte verbessern.
- ॐ Verbesserung der Verdauung: Eine entspannte und tiefe Atmung kann auch die Verdauung fördern, indem sie den Bauchraum massiert und die Durchblutung im Verdauungstrakt verbessert.



Schon Paracelsus war der Meinung: „Heilung entsteht in der Pause zwischen Aus- und Einatmung.“

Beachte jedoch, dass eine zu lange Ausatmung auch zu Hyperventilation oder einem Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt führen kann. Falls Du gesundheitliche Bedenken hast, frage bitte zunächst Deinen Arzt. Wichtig ist auch hier: Achte gut auf Dich und spüre nach jeder Übung in Deinen Körper rein.

Viel Freude und Gelassenheit auf den Atemwegen!