



Basisfragen Teil 1

Warum Atemtechniken?

Meine erste Erfahrung mit Atemtechniken, habe ich mit 24 Jahren gemacht. Damals machte ich meine Ausbildung zum Pferdewirt auf der Nordseeinsel Norderney. Dort haben wir während der Hochsaison mit hunderten von Reittouristen am schönen Strand Ausritte gemacht. Es mussten Anweisungen und Kommandos am Strand gegeben werden. Und das bei Wind und Wetter. Da haben irgendwann meine Stimmbänder ihren Dienst quittiert. Mein HNO-Arzt schickte mich damals zum Stimm- und Sprachtraining. Er meinte, ich sollte erst mal richtig atmen lernen.

Seitdem weiß ich, dass ein gutes Atemtraining die Stimmbänder schont. Das es sich aber auch auf den ganzen Körper auswirkt, dass war mir zu der Zeit noch nicht klar.

Heute bin ich mir der Tatsache bewusst, wenn ich mich damals mehr mit der Atmung beschäftigt hätte und die Übungen weiter geführt hätte, dann hätte ich heute weniger gesundheitliche Beschwerden. Hätte, hätte, Fahrradkette!

Wieso benutze ich nicht die ursprünglichen indischen Bezeichnungen?

Letztes Jahr bin ich mehr durch Zufall an die Ausbildung durch **Lucas Rockwood**, Yoga Teachers Collage, geraten. Mir gefiel seine unkomplizierte und einfache Art Atemtechniken zu vermitteln. Er benutzt nicht die asiatischen Begriffe, sondern er gibt ihnen für

Europäer verständliche Namen. Ich habe begeistert seine Methode übernommen und kann nun meinen Kunden die Atemtechniken viel leichter vermitteln. Besonders bei Kindern hat es mir sehr geholfen. Diese sind immer sofort Feuer und Flamme und haben ein gutes Gefühl dafür, wann sie diese Atemtechniken für sich im Alltag einsetzen können.

Worin unterscheiden sich die Atemtechniken grundsätzlich?

Es gibt drei verschiedene Kategorien in die man die Atemübungen unterteilt.

1. Die **Coffee- Übungen**, die dich frisch in den Tag starten lassen.
2. Die **Wasser- Übungen**, die du den ganzen Tag zur Entspannung anwenden kannst.
3. Die **Whiskey- Übungen**, die dich am Abend entspannt einschlafen lassen.

Was unterscheidet die Kategorien?

Bei der normalen Atmung, die wir jeden Tag unbewusst machen, atmen wir alle 5 sec. ein/aus. Das heißt: ca. 8-12 x pro Minute

Coffee- Atemtechnik: Wir atmen alle 1-2 sec. ein/aus. Das heißt: +30 x pro Minute
Anregende Wirkung, Herzschlag erhöht sich.
Gefahr: Zu viel und zu schnell kann zu Schwindel führen.

Wasser- Atemtechnik: Wir atmen alle 10-15 sec. ein/aus. Das heißt: 4-6 x pro Minute.
Entspannende Wirkung, Herzschlag balanciert sich aus.
Gefahr: Da gibt es keine! Diese Übungen kann jeder ohne Bedenken machen.

Whiskey- Atemtechnik: Wir atmen alle <20 sec. ein/aus. Das heißt: weniger als 3x pro Minute.
Tiefenentspannende Wirkung, Herzschlag geht in Schlafmodus.
Gefahr: Nicht beim Führen von Fahrzeugen anwenden und sich immer sicher hinsetzen oder besser hinlegen, weil man plötzlich einnicken könnte.