



Heute schon GEATMET?

Wir tun es den ganzen lieben Tag lang, meist ohne uns dessen bewusst zu sein: atmen. Dabei hat der Atem eine enorme Wirkung auf uns. Bestseller-Autorin Kerstin Linnartz verrät uns ihre beiden Lieblings-Atemübungen als „Allzweckwaffen“ für den Alltag

Fotos: GU / Carsten Sander

Im Yoga legen wir besonders großen Wert auf die Atmung“, erklärt Yogalehrerin und Fernsehmoderatorin Kerstin Linnartz in ihrem Buch ‚All about Yoga‘. „Ohne bewusstes Atmen ist Yoga nämlich kein Yoga, sondern lediglich Gymnastik.“ Fakt ist: Unser Atem ist das, was uns am Leben erhält. Ein Mensch kann zwar rund 35 Tage ohne Essen auskommen, etwa vier Tage ohne etwas zu trinken. Aber ohne zu atmen, überlebt ein normaler Mensch nur wenige Minuten. Wir atmen im Durchschnitt 18 Mal in der Minute. Also 1.080 Mal pro Stunde. Das sind durchschnittlich immerhin 25.920 Atemzüge pro Tag. „Das Atmen passiert normalerweise



von ganz alleine. 24 Stunden täglich hält uns der Atem am Leben, ohne dass wir uns darauf konzentrieren müssen. Welch ein Geschenk! Die meisten von uns nehmen das als selbstverständlich hin“, sagt Kerstin Linnartz. „Sollten wir aber nicht: Wir sollten viel öfter ganz bewusst atmen!“

Dirgha Pranayama – volle yogische Atmung

Die volle yogische Atmung ist die beste Einstiegsübung in deine Atem- oder Pranayama-Praxis. Sie basiert darauf, dass die meisten Menschen normalerweise nicht richtig atmen und somit wertvolles Lungenvolumen verschenken. Mit dieser Übung kannst du deine Atmung so trainieren, dass du die optimale Menge an Sauerstoff aufnimmst. Dazu solltest du wissen, dass ungeübte Menschen auf drei verschiedene Arten atmen:

- Die Schlüsselbeinatmung findet durch ein Anheben des Schlüsselbeins und der Schultern statt. Hierbei wird eher in den oberen Teil der Lunge geatmet. Diese Atmung findet man oft bei Frauen – vermutlich, weil sie während der Schwangerschaft Platz für das Baby im Bauchraum brauchen.
- Die Brustatmung bewegt die Rippen auseinander und wird auch athletische Atmung genannt. Hier wird in den mittleren Teil der Lunge geatmet.
- Bei der Bauchatmung wird, wie der Name schon sagt, in den Bauch geatmet – also am ehesten der untere Teil der Lunge gefüllt. Die Mehrheit der Männer atmet auf diese Weise. Hierbei wird das Zwerchfell, ein

starker Muskel, der den Bauchraum vom Brustkorb trennt, zur Einatmung abgesenkt und der Bauch wölbt sich nach außen.

Alle drei Arten der Atmung führen maximal zu einer „normalen“ Luftmenge in den Lungen. Mit einem solchen Atemzug wird ungefähr ein halber Liter Luft in die Atemwege und die Lunge eingesaugt. Pro Minute ergibt das bei durchschnittlich zwölf Atemzügen im Ruhezustand ein Atemvolumen von etwa sechs Litern in der Minute.

Die volle yogische Atmung kombiniert alle drei Arten der Atmung: Wir ziehen die Luft zuerst in den Bauchraum, dann in die Lunge und zuletzt in den Brustkorb. Dadurch erhöht sich die Kapazität enorm und wir nehmen wesentlich mehr Sauerstoff auf. Wir können durch diese Art der Atmung unser Atemzugvolumen auf bis zu fünf Liter ausdehnen, und das sogar während unserer Asanas. Da wir durch die tiefe, gleichmäßige Atmung sogar unsere Atemfrequenz verlangsamen, reduzieren wir die Atemzüge auf etwa zehn pro Minute. Das ergibt dann in der Minute 50 Liter Atemvolumen, die dem Körper zur Verfügung stehen.

Das Beste an der vollen yogischen Atmung ist: Du kannst sie nach einer Weile immer anwenden. Bei deiner Asana-Praxis, beim Sport, beim Arbeiten oder sogar beim normalen Gehen – auf drei Schritte ein- und auf drei Schritte wieder ausatmen. Das Ganze funktioniert auch prima gegen Nervosität oder bei Einschlafstörungen. Eine fantastische Allzweckwaffe!

SO GEHT'S

- Sitze aufrecht und bequem.
- Atme tief ein und fülle zuerst deinen Bauchraum.
- Zieh die Luft dann weiter hoch in Richtung Rippen.
- Fülle schließlich den Brustkorb mit Luft, sodass deine Schultern sich heben.
- Atme von oben nach unten aus: erst aus den Schultern, dann aus der Mitte und zuletzt aus dem Bauch.
- Du kannst zu Beginn die Hände neben den Bauchnabel legen, um ein Gefühl für die Bewegung zu bekommen.

Anuloma Viloma – wechselseitige Nasenatmung

Anuloma Viloma ist eine Atemübung, die vor allem Balance herstellt, und zwar in allen Bereichen: in unserem Körper, unserem Gehirn, unserem Geist und unseren Emotionen. Die moderne westliche Wissenschaft hat herausgefunden, dass wir nicht gleichzeitig durch beide Nasenlöcher atmen. Die Atmung wechselt ganz natürlich von einem Nasenloch zum anderen. In der modernen Medizin redet man heute vom nasalen Zyklus. Ein gesunder, balancierter Mensch atmet erst eine Stunde und fünfzig Minuten vornehmlich durch das rechte Nasenloch und dann eine Stunde und fünfzig Minuten durch das linke.

Forschungen haben ergeben, dass dieser Zyklus in direkter Verbindung mit unseren Gehirnfunktionen steht. Bei Versuchen wurde bewiesen, dass die Aktivität des Gehirns jeweils auf der Seite stärker ist, auf der nicht geatmet wird. Das hat natürlich große Auswirkungen, denn die rechte Gehirnhälfte



ist zuständig für unsere kreative und emotionale Seite, während die linke Hälfte unser logisches Denken und den rationalen Teil in uns beeinflusst. In Tests wurde belegt, dass die Testpersonen, die gerade stärker durch das linke Nasenloch atmeten, besser in kreativen Tests abschnitten, also ihre rechte Gehirnhälfte dominant war. In den Tests, die logische Aufgaben stellten, schnitten diejenigen besser ab, bei denen die linke Gehirnhälfte aktiver war, da sie gerade eher durch das rechte Nasenloch atmeten.

Diese Erkenntnisse sind faszinierend, belegen sie doch das, was Yogis durch Beobachtung längst behaupteten und in ihrer Praxis berücksichtigten. Da wir aber - durch unzureichende Bewegung, einen unausgewogenen Lebensstil, schlechte Essgewohnheiten oder Stress - als moderne Menschen selten in perfekter Harmonie sind, ist dieser Rhythmus bei den meisten gestört. Deswegen ist es toll, dass wir mithilfe von Anuloma Viloma lernen, unseren Atemrhythmus bewusst zu steuern. Das hilft uns nicht nur, eine Balance zwischen unserer rationalen und emotionalen Seite herzustellen, sondern bewahrt uns auch vor manchen Krankheiten.

Zusätzlich zur Wirkung auf unser Gehirn und unsere Psyche hat diese Pranayama-Übung nämlich auch direkte Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Die Praxis kann unsere Lungenkapazität erhöhen. Somit nehmen wir mehr Sauerstoff auf und haben ein allgemein höheres Energielevel. Auf unser Herz-Kreislauf-System wirkt Anuloma Viloma kräftigend, vor allem in den Phasen des Anhaltens des Atems. Unsere Atemwege werden gereinigt und frei, das beugt Erkältungen vor und hilft, Infekte abzuwehren oder loszuwerden. Allergien und Heuschnupfen kann so prima vorgebeugt werden. Sogar gegen Asthma kann Anuloma Viloma wirken. Um ein Wiederkehren der Krankheit zu vermeiden, sollte regelmäßige Anuloma Viloma geübt werden. Außerdem stellt sich durch die Wechselatmung extreme Klarheit und Zielgerichtetheit ein, die mit einem tollen Gefühl von mentaler Kraft einhergehen.

SO GEHT'S

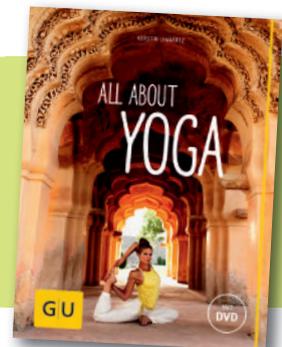
- Sitze aufrecht und bequem.
- Nimm deine rechte Hand ins Vishnu Mudra, um deine Nasenlöcher zu verschließen. Dazu legst du Zeige- und Mittelfinger auf den Daumenballen und hältst die anderen Finger gestreckt. Sei dabei immer sanft, du musst die Nasenlöcher nicht zuquetschen. Der Daumen wird das rechte Nasenloch verschließen, der Ringfinger das linke.
- Schließe nun mit dem rechten Daumen ganz sanft das rechte Nasenloch, atme durch das linke Nasenloch ein und zähle dabei bis vier.
- Verschließe nach der Einatmung beide Nasenlöcher und halte die eingeatmete Luft an auf einen Zähler von zehn.



- Öffne nur das rechte Nasenloch (das linke bleibt durch den Ringfinger verschlossen) und atme aus auf einen Zähler von acht.
- Halte das rechte Nasenloch offen (das linke bleibt durch den Ringfinger verschlossen) und atme durch rechts ein auf einen Zähler von vier.
- Verschließe nach der Einatmung wieder beide Nasenlöcher und halte die eingeatmete Luft an auf einen Zähler von zehn.
- Öffne nur das linke Nasenloch (das rechte bleibt durch den Daumen verschlossen) und atme aus auf einen Zähler von acht.
- Halte das linke Nasenloch offen (das rechte bleibt durch den Daumen verschlossen) und atme durch links ein auf einen Zähler von vier.

Übe zu Beginn etwa fünf Runden, das dauert nur wenige Minuten. Nimm dir im Anschluss Zeit, die Übung wirken zu lassen, bleibe also noch ein paar Minuten mit geschlossenen Augen sitzen. Das Anhalten der Luft ist zu Beginn etwas unbequem, du wirst dich aber schnell daran gewöhnen. Im Laufe der Zeit kannst du Dauer und Zyklus deiner Übung steigern: erst auf vier zu zwölf zu acht und dann vier zu 16 zu acht. Lege keinen übertriebenen Ehrgeiz an den Tag und höre immer auf die Signale deines Körpers. Allmählich kannst du dich so auf ungefähr zehn Runden Anuloma Viloma steigern.

„Mit Yoga lernte ich zum ersten Mal im Leben echten Frieden und tiefe Freude kennen, die von innen heraus kam.“ Mit diesen Worten beginnt Medienprofi Kerstin Linnartz ihr Buch **All about Yoga** (24,99 €, GU) - das etwas andere Buch rund um die altindische Bewegungslehre. Denn Kerstin Linnartz ist in zwei Welten zu Hause: Als Moderatorin mit jahrelanger Model-Erfahrung bewegt sie sich sicher auf roten Teppichen und Glamour-Events. Als Yogini verbrachte sie viele Jahre in Indien bei intensiven Yoga-Trainings und spirituellen Fortbildungen. In ihrem ersten, reich bebilderten Buch spiegeln sich diese beiden Welten, indem die Autorin auf sehr persönliche, unterhaltsame, lockere und zugleich fundierte Weise in ihre Leidenschaft Yoga einführt.



High im Kopfstand

Sie sieht die Dinge gerne aus einer anderen Perspektive – Kerstin Linnartz über Bhakti, Bali, Business und blöde Antworten

DER UNWICHTIGSTE GRUND, WARUM ICH YOGA MACHE:

Es gibt keine unwichtigen Gründe, Yoga zu machen. Selbst der banalste und oberflächlichste wie ein knackiger Po ist von Bedeutung, wenn ich mich damit besser fühle!

UND DER WICHTIGSTE:

Yoga macht uns ganz!

MEIN PERSÖNLICHER EVERGREEN AUF DER YOGA-HITLISTE:

Der Kopfstand! Hat lange gedauert, ihn vollständig zu knacken. War das größte High, als er klappte. Und gibt mir seit über zehn Jahren jeden Tag einen schönen Energiekick!

DIESER SPRUCH KÖNNTE AUF MEINEN YOGA-SHIRT STEHEN:

Are you the best version of yourself today?

DIE BLÖDESTE FRAGE, DIE MIR JE VON EINEM JOURNALISTEN GESTELLT WURDE:

Es gibt keine blöden Fragen - nur blöde Antworten. Es nervt manchmal, wenn ich merke, dass der Journalist sich vorher so gar keine Mühe in Sachen Recherche gemacht hat und Dinge abfragt, die ganz offensichtlich auf Webseiten oder in meinem Buch stehen.

SO WÜRD MEINE YOGAMATTE AUSSEHEN, WENN ICH SIE SELBER DESIGNE:

Pink. Lila. Weiß. Die "be better" Farben mit einem schönen Muster und dem Spruch "Every step counts".

HIER MÖCHTE ICH MEINE MATTE MAL AUSROLLEN:

Bali. Oder im Sivananda Ashram auf den Malediven.

WER OM SAGT, MUSS AUCH...

Besser leben.

SEKT ODER SELTERS, CURRYWURST ODER COUSCOUS – MEINE ERNÄHRUNGSPHILOSOPHIE...

...ist nicht entweder-oder, sondern sowohl-als-auch. Das gilt bei mir für alle Bereiche des Lebens. Ich denke, nichts ist gefährlicher als Dogmatismus. Klar, Fleisch macht keinen Sinn und ich ernähre mich zu 90 Prozent gesund - ich will ja ein fittes Fahrzeug durchs Leben! Aber auch wenn's immer seltener wird, darf es mal ein Glas Champagner sein. Oder Pizza. Oder Schokolade. Und man ist auch

kein "schlechter Yogi", wenn man erfolgreich Business macht oder oberflächlich, weil man im Designerkleid über den roten Teppich läuft. Es geht beides!

DARUM DRÜCKE ICH MICH MANCHMAL VORM YOGA:

Das Gefühl des "Drückens" habe ich nicht, da ich fast jeden Morgen zumindest meine Mini-Routine mache. Außerdem passiert für mich Yoga nicht nur auf der Matte. Wenn ich mit meinen Freunden unterwegs bin und wir tolle Gespräche führen, ist das Bhakti Yoga!

DIESER YOGASTIL MÜSSTE FÜR MICH NOCH ERFUNDEN WERDEN:

be better YOGA mit Beamen zu meinen Retreat Orten - also Anreisen ohne lange Flüge!

WENN ICH KEIN YOGA MACHEN WÜRD, WÄRE ICH...

...vielleicht nicht mehr am Leben.



KERSTIN LINNARTZ

Seit 16 Jahren ist sie auf Bühnen und in Fernsehstudios zuhause, seit 17 Jahren auf der Matte unterwegs. Die erfolgreiche Moderatorin, Buchautorin und Yogalehrerin sammelte umfangreiche Kenntnisse in Ashrams und Zentren am Ursprungsort in Indien, in den USA und Europa. In eigenen Workshops und weltweiten Retreats gibt die Wahlberlinerin seit Jahren ihr Wissen an all jene weiter, die Yoga nicht nur als Übung sondern auch als tieferes Verständnis für den Alltag nutzen wollen. Denn (wie Kerstin Linnartz selber sagt): „Yoga hat mein Leben um 180 Grad verändert, mir geholfen, Stress und Drama aus meinem Leben zu entfernen.“ Mehr unter www.be-better.eu.