



CREATIVE CHANGE
WORKS

ATEMTRAINING

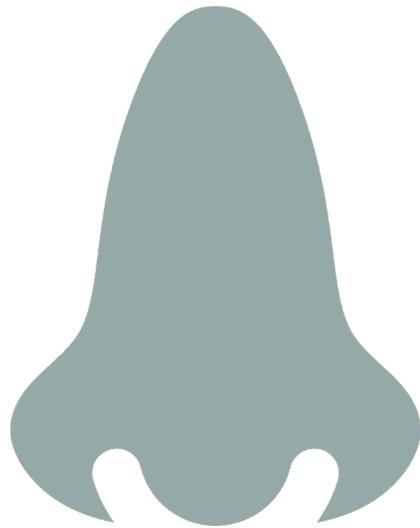
Yogabody Yogaatmung für die Verbesserung
deines Lebensgefühls auf allen Ebenen

WAS SIND DEINE
ZIELE IN DIESEM
ATEMTRAINING?



Was sind unsere Ziele?

- Bewusstsein für die Wirkung der Atmung
- Stressreduzierung
- Management deines Energiehaushalts
- Verbesserung der Verdauung
- Schlafverbesserung
- Grundharmonisierung
- Bessere Konzentrations- und Fokussierungsfähigkeit



DIE NASE IST ZUM
ATMEN GEMACHT,
DER MUND ZUM
ESSEN 🤪
DAHER ATMEN WIR
DURCH DIE NASE!

Feueratmung (Kapalabathi)

- Die Feueratmung ist eine der 6 Kryias – eine yogische Reinigungstechnik.
- Die Feueratmung wird vorbereitend für Aktivität genutzt – also vor der Yogapraxis, zu Tagesbeginn,...
- Setze sie gut dosiert ein.

Anleitung Feueratmung (Kategorie Kaffee):

- Sitze aufrecht, den Rücken nicht angelehnt. Der Bauch ist entspannt.
- Atme durch die Nase.
- Nimm vorab noch 2 reguläre Atemzüge.
- Nach dem 3 Einatmen, kontrahiere die Bauchdecke ruckartig und stoße dabei die Atemluft aus.
- Durch die Entspannung der Bauchdecke wird automatisch Luft in die Lunge gesogen.
- Atme 10-20 x stoßartig in einem schnellen Rhythmus (20-30 Atemzüge pro Minute) aus.
- Pausiere kurz und atme durch die Nase weiter.
- Wiederhole diese Atmung 3x.



SELBSTTESTS ZUR ATMUNG

SELBSTTEST NR. 1

NASENZYKLUS TEST

- Halte deinen Zeigefinger unter deine Nase und atme aus.
- Welches Nasenloch ist dominant? Durch welches Nasenloch strömt mehr Luft aus?
- Rechtes Nasenloch = Sympatikus
- Linkes Nasenloch = Parasympatikus
- Im Regelfall wechselt die Dominanz alle 90-120 Minuten.

Was bedeutet das für uns?

Linksseitige Dominanz

- Parasympatikus aktiv
- Rechte Hirnhälfte aktiv (Alpha-Zustand)
- Nach dem Essen
- Entspannt, Müde
- Liebe, Mitgefühl, Entspannung, Emotional
- Ruhe und Kreativität
- Linker Lungenflügel aktiv
- Weniger in Bewegung
- Puls und Blutdruck niedriger
- Langsame Atmung
- Körpertemperatur reduziert
- Cortisol reduziert
- Endorphinausschüttung reduziert

Rechtsseitige Dominanz

- Sympatikus aktiv
- Linke Hirnhälfte aktiv (Beta-Zustand)
- Hunger
- Wachheit/ Alarmiert
- Bereit für körperliche Aktivität/ Training
- Aktivität und Angst
- Rechter Lungenflügel aktiver
- Bewegungsapparat ist aktiver
- Puls und Blutdruck erhöht
- Schnellere Atmung
- Höhere Körpertemperatur
- Cortisol erhöht
- Endorphinausschüttung erhöht

Teste deine Atmung am besten:

- Morgens nach dem Aufstehen
- Vor und nach dem Essen
- Wenn du merkst, dass du unter Stress kommst
- Vor dem zu Bett gehen

SELBSTTEST NR. 2

CO₂-Toleranz-Test

- Bereite eine Stoppuhr (Handy) vor.
- Nimm 3 normale Atemzüge.
- Nach dem 3. Ausatmen verschließe deine Nase mit den Fingern komplett.
- Halte die Nase geschlossen und starte die Stoppuhr.
- Stoppe in dem Moment in dem du das erste kleinste Anzeichen von Atemnot spürst.
- Wenn du Spnungen im Zwerchfeld wahrnimmst, bist du bereits zu weit gegangen.
- Wiederhole diesen Test einmal wöchentlich während deines Atemtrainings und schreib dir die Ergebnisse auf.

Was passiert im Körper, wenn du die Luft anhältst?

- Es wird mehr CO₂ in deinen Atemwegen freigesetzt, weil das CO₂, das als Stoffwechselprodukt der Atmung durch die Ausatmung freigesetzt wird, nicht ausgeatmet wird. Dies wirkt auf die Atemwege und auf unsere Blutgefäße erweiternd.
- Wir atmen tendenziell in unserem Alltag zu schnell, wodurch unsere Toleranz in Bezug auf die CO₂-Menge, die sich in unserem Atemwegen befindet sinkt.
- Durch Atempraxis können wir unsere CO₂-Toleranz trainieren und daher unsere Atmung flexibilisieren.

SELBSTTEST NR. 3

Lungenkapazitäts- test

- Nimm einen großen, tiefen Atemzug.
- Beginne langsam auszuatmen und zähle so leise, dass man dich gerade noch hören kann von 1-100 , so hoch wie du kommst.
- Schreibe dir auf, wie weit du gekommen bist.
- Wiederhole diesen Test einmal wöchentlich während unseres Trainings.

Wie viel Volumen hat unsere Lunge?

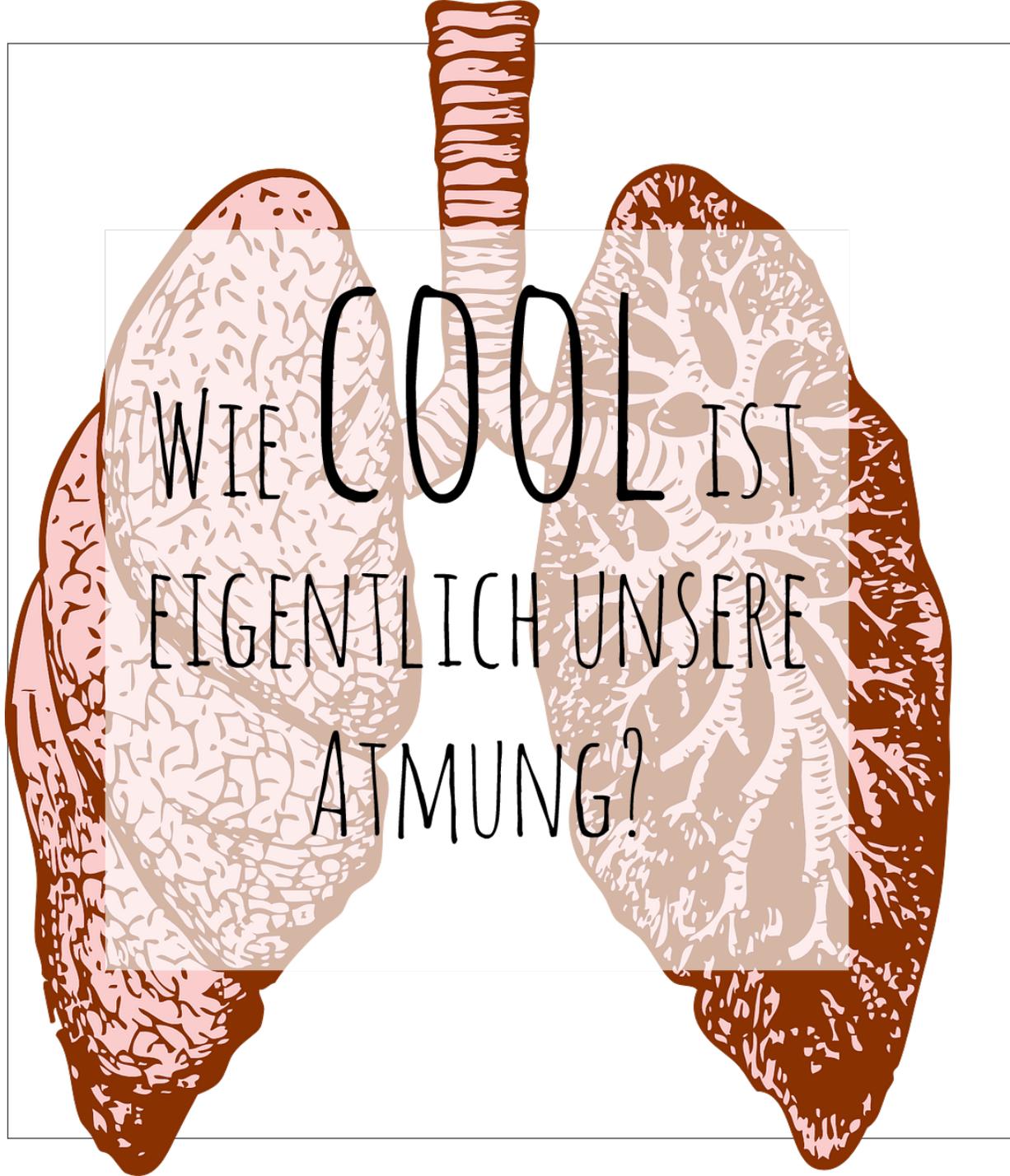
- Die Lungen bestehen insgesamt aus 5 Lungenlappen, 3 rechts, 2 links.
- Frauen haben ca. 4,2 l Lungenkapazität, Männer, ca. 6 l.
- Wir können durch Training ca. 5-15% der Lungenkapazität erhöhen.



Im Fokus

Ziele der nächsten 4 Wochen sind:

- Bewussteres, zielgerichtetes Atmen
- Stärkung deiner Atemstrukturen (Muskulatur)
- Besseres Wohlbefinden und bessere Energiehaushaltung



Energetische Wirkung der Atmung

Einatmung

-> Energie wird in den Körper gebracht

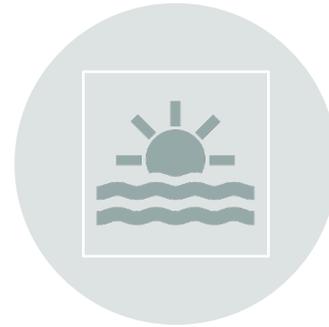
Ausatmung

-> Energie wird ausgedehnt

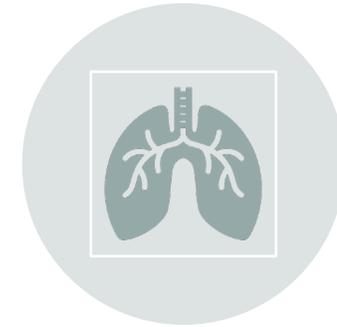
Anleitung Balanceatmung (Kategorie Wasser):

- Sitze aufrecht, den Rücken nicht angelehnt. Der Bauch ist entspannt.
- Atme durch die Nase.
- Zähle beim Einatmen bis 4.
- Atme auf 4 aus.
- Zwischen jedem Atemzug besteht nur eine minimale Pause.
- Nimm 10 Atemzüge der Balanceatmung.

Hausaufgabe



PRAKTIZIERE MORGENS
FEUERATMUNG (3X20)



PRAKTIZIERE 2X TÄGLICH
BALANCEATMUNG (4X4-
ATMUNG Á 10 ATEMZÜGE)