

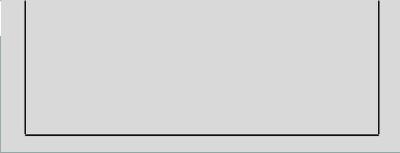


CREATIVE CHANGE
WORKS

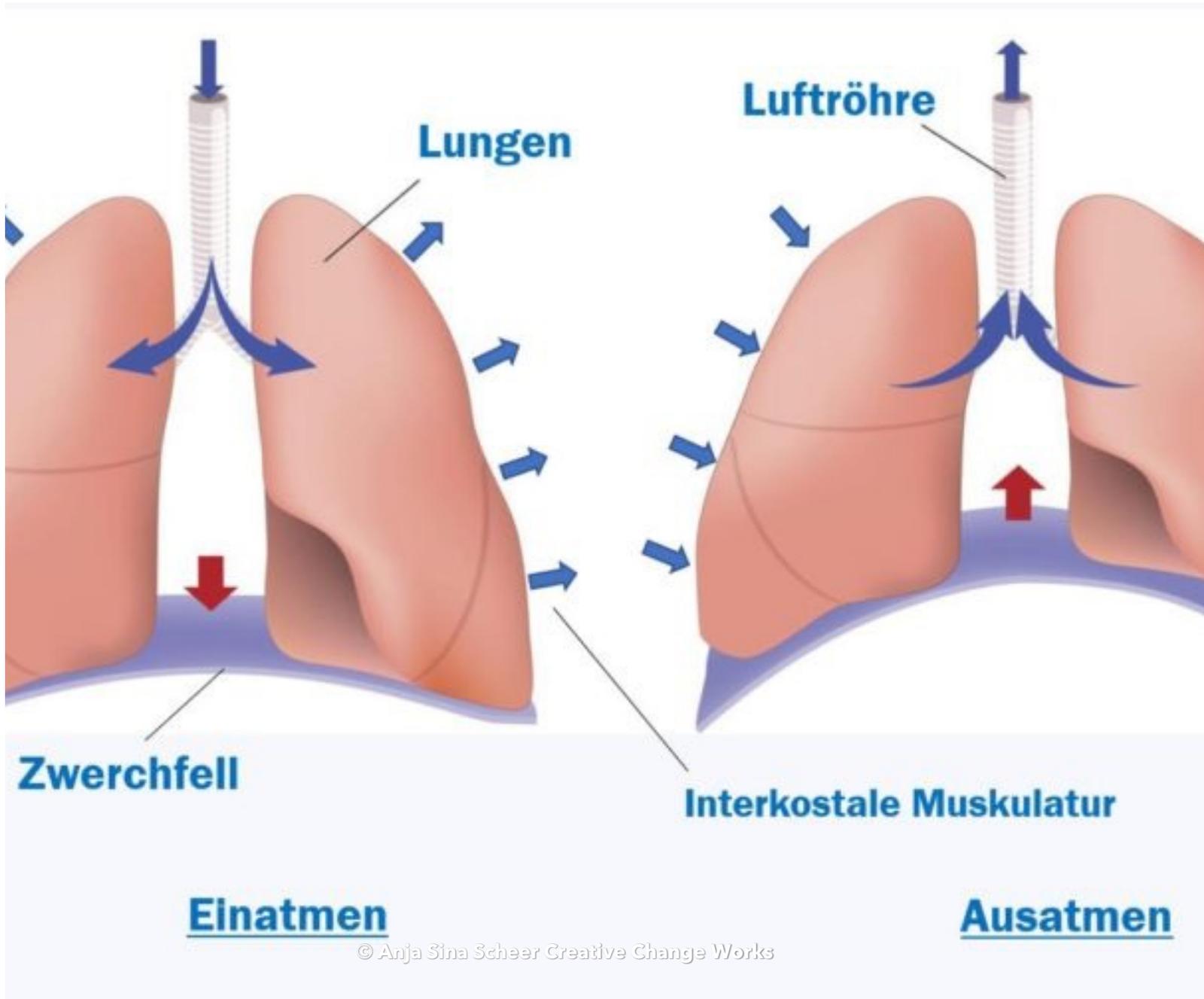
ATEMTRAINING

TEIL 3

Yogabody Yogaatmung für die Verbesserung
deines Lebensgefühls auf allen Ebenen

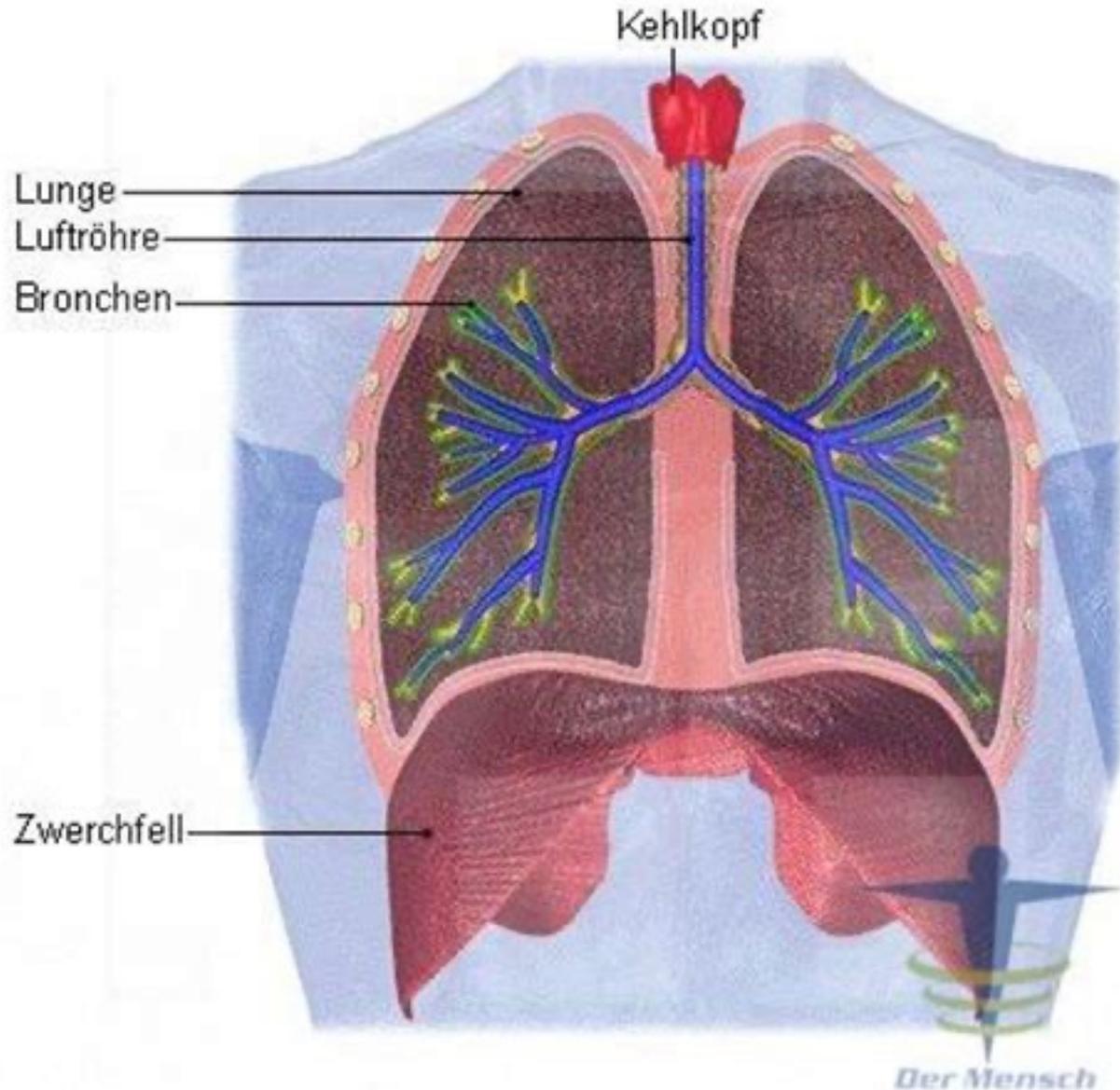


WISSENSCHAFT DER ATMUNG



Unsere Atemmuskulatur

1. Zwerchfell
2. Interkostale Muskulatur (optional)
3. Hilfsmuskulatur (Nacken, Schultern, Rücken)

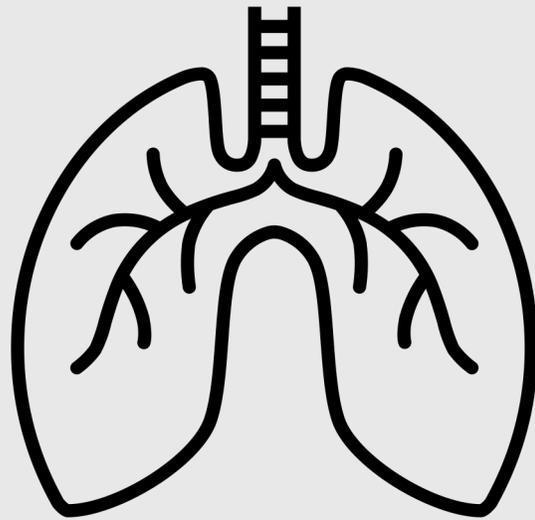


Nutzen der Zwerchfellatmung

- Durchblutung der Organe im Bauchraum
- Volumen der Lunge wird ausgenutzt
- Reduziert Cortisolausschüttung



WOZU
BRAUCHEN WIR
SAUERSTOFF?



Aufgaben des Sauerstoff

- Sauerstoff wird für die Energiegewinnung im Körper benötigt -> Stoffwechsel
- Sauerstoff wird für die Zellerneuerung benötigt
- Durch Sauerstoff wird die Muskelaktivität möglich
- Das das Gehirn einen besonders hohen Energieumsatz hat, braucht es besonders viel Energie und damit auch Sauerstoff
- Reinigung des Körpers



Aufgaben des Kohlendioxid

- wirkt als Gefäß- und Atemwegserweiternd
- Setzt Sauerstoff in den Gefäßen frei
- Abtransport von Stoffwechselprodukten

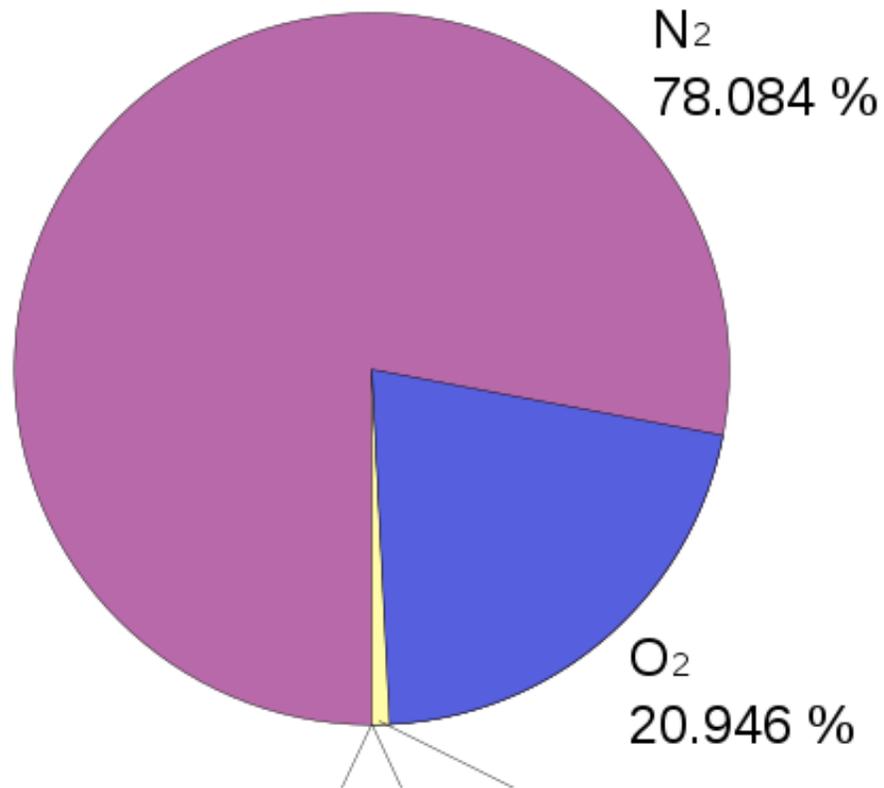


Fazit: O_2 & CO_2 = 👍

- Wichtig ist die Balance
- Durch Yogaatmung wird vor allem der CO_2 - Level in den Lungen und im Blut beeinflusst
- Der Austausch ist essentiell für unsere Gesundheit

Zusammensetzung unserer Atemluft (Einatmen)

- 78.09% Stickstoff
- **20.95% Sauerstoff**
- 0.93% Argon
- 0.04% Kohlendioxid
- Andere Gase



Zusammensetzung unserer Ausatemluft (normale Luftfeuchtigkeit)

- 74.4% Stickstoff
- **13,6-16,0% Sauerstoff**
- 4,0-5,3% Kohlendioxid
- 5,0-6,3% Wasserdampf
- 1% Argon und Spuren von H₂, Kohlenmonoxid und andere Gase



Pranayama Mudra

- Diese Handhaltung nutzen wir für weitere Atemtechniken.

Anleitung Wechselatmung:

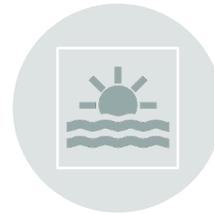
- Sitze aufrecht mit entspanntem Bauch
- Forme das Mudra in der rechten Hand.
- Beginne jeweils mit dem geöffneten linken Nasenloch. Atme ein.
- Schließe das Nasenloch mit Ring- und kleinem Finger.
- Atme durch das rechte Nasenloch aus.
- Verschließe das Nasenloch und öffne das linke Nasenloch.
- Atme aus.
- Wiederhole den Vorgang 10x.

Anleitung Dreiecksatmung:

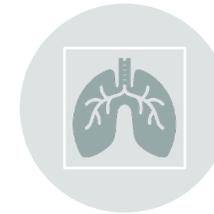
- Sitze aufrecht mit entspanntem Bauch
- Forme das Pranayama Mudra in der rechten Hand.
- Atme die gesamte Zeit mit dem Meeresrauschen im Hals.
- Atme auf 4 ein.
- Verschließe beide Nasenlöcher. Zähle bis 4.
- Öffne die Nase und atme auf 4 aus.
- Wiederhole 10x.



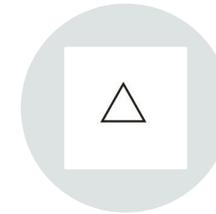
Hausaufgabe



PRAKTIZIERE MORGENS
FEUERATMUNG ODER
DIE
BLASEBALGATMUNG
(3X20)



PARKIZIERE 2X TÄGLICH
WECHSELATMUNG



PRAKTIZIERE VOR DEM
SCHLAFEN DIE
ENTSPANNUNGSATMUN
G ODER
DREIECKSATMUNG VOR
DEM SCHLAFEN