

Die Rani-Yoga
Atemchallenge 2022

Dein Date
mit deinem Atem

Woche 1

28 Tage für eine neue
frische Brise in deinem Leben

7. November bis 4. Dezember 2022

JUST
breathe



Dein Date mit deiner Atmung

Hallo & Namaste

Schön, dass du dabei bist bei der ersten
Rani-Yoga Atem-Challenge 2022.

Ich habe den Namen nicht gewählt, weil ich glaube, dass es für dich anstrengend werden soll. Im Gegenteil! Doch es wird eine Challenge im Sinne einer Herausforderung, der du dich stellst, wenn du mitmachst.

Viele Menschen glauben gar nicht, wie schwer es sein kann, eine neue Routine oder eine neue Gewohnheit in ihren Tag zu integrieren. Warum? Weil unser Gehirn sich daran erinnern muss. Weil es etwas Neues ist. Eine Veränderung in unserem Leben ist etwas, das die ganze schöne Ordnung in Unruhe bringt. Auch wenn es so etwas einfaches ist wie Atmen, etwas, das uns eigentlich gut tut. Unser Gehirn mag neue Dinge nicht. Es ist darauf ausgerichtet, möglichst ökonomisch zu arbeiten, also über gewisse Dinge nicht mehr nachzudenken – Alles was wir täglich tun, sind Gewohnheiten.

Oft wissen wir aber gar nicht, wie unsere Gewohnheiten entstanden sind, manche Dinge tun wir, weil es nötig ist, und dann machen wir einfach weiter, auch wenn die Situation nicht mehr so ist. Wir denken einfach nicht darüber nach. Das kann zu Stress und Anspannung führen. Wir wollen doch aber Freude, Gelassenheit und Entspannung in unserem Leben haben, wir möchten gerne ruhiger sein, uns mehr bewegen, uns gesünder fühlen, uns verändern, um ... naja, um unsere Wünsche zu erfüllen.

Gewohnheiten zu etablieren, dauert ein wenig, kann aber viel Spass machen.

Ich habe gelesen, dass es 21 Tage braucht, um eine neue Gewohnheit zu etablieren, und in 28 Tagen sollte es uns gelingen, unser Gehirn an die neue Routine zu gewöhnen.



JUST
breathe

Dein Date mit deiner Atmung

8 Dinge die dir helfen - Teil 2

1. Finde dein Warum.

- Warum willst du bei dem Atem-Date mitmachen?
- Was willst du damit erreichen?
- Wie willst du dich nach den 4 Wochen fühlen?

Schreib es auf. Ich habe dafür eine Extra Seite im Workbook vorgesehen

2. Suche dir einen guten Zeitpunkt

der für dich passt. Unsere Leben sind bereits gut gefüllt, deshalb ist es wichtig, neue Dinge gut unter zu bringen. Überlege dir, wann es für dich am besten passt, dich 5 Minuten hinzusetzen und zu Atmen.

- Gleich in der Früh im Bett?
- Nach dem Zähneputzen?
- Vor dem Schlafen gehen?
- In der Mittagspause?

Schau dir deinen Tag genau an und finde einen guten Moment. Und wenn es mal nicht klappt, probiere einfach etwas anderes aus.

3. Baue deine neue Gewohnheit in eine alte ein.

- Hast du schon Routinen, wo es dazu passt?
- Machst du vielleicht Sport?
- Welche Gewohnheiten hast du?

**Notiere dir deine Gedanken
Nutze dazu ein Tagebuch oder
nutze die Seite 6 in deinem Workbook**



JUST
breathe

Dein Date mit deiner Atmung

8 Dinge die dir helfen - Teil 2

4. Suche dir einen geeigneten Platz

Wo willst du Atmen, wann hast du Ruhe. Es dauert zwar nur ein paar Minuten, doch der Platz ist wichtig

5. Informiere die Menschen in deinem Umfeld

Sprich es an, dass du etwas Neues integrierst, und wann du es tun willst und wie lange. Mache deutlich, dass du dazu Ruhe brauchst. Sage es auch bevor du anfängst. Vielleicht will jemand mitmachen – das ist optimal, so bleibt man länger dran.

6. Erinnere Dich

Ein guter Tipp ist auch sich irgendwo mit einem Post-it zu erinnern. Eine kleine Notiz am Spiegel im Badezimmer oder beim Bett, am Kühlschrank oder wo auch immer es dich erinnert

7. Finde Motivation

Was ist deine Motivation? Du kannst auch andere Menschen fragen, die dir helfen können, dich zu motivieren. Du kannst auch darum bitten, dich zu fragen, ob du schon geatmet hast heute. Oder komm in die Facebook Gruppe und schreibe deine Erfahrungen unter den Tagespost.

8. Sei stolz auf dich

Jeden Tag aufs Neue, wenn du dein Kreuzchen gemacht hast. Und male vielleicht ein Herz an Tagen, wo du es vergessen hast als Zeichen dafür, dass es ok ist, und Du am nächsten Tag einfach einen neuen Versuch starten wirst. Erinnere dich, dass es nicht einfach ist, etwas Neues zu integrieren



JUST
breathe

Dein Date mit deiner Atmung

Vorbereitung

Was ist dein Warum für deine Atem-Dates?

Welche Routinen können dir dabei helfen, die Atmung in deinen Alltag zu integrieren?

Wer kann dich unterstützen? Wer hilft dir dich zu motivieren?

Wo kannst du überall kleine Erinnerungen anbringen?

Dein tägliches Atem-Date

Woche 1



Woche 2



Woche 3



Woche 4



Dein Date mit deiner Atmung

Die erste Woche

Atemübung #1: Die tiefe Bauchatmung

Das Ziel der Woche ist ein ruhiger, tiefer, entspannter Atem

Stell dir einen Wecker auf deinem Handy oder mit der Eieruhr auf 5 Minuten.

Setze dich bequem hin.

Am Anfang ist es viel angenehmer auf deinem Sessel zu sitzen.

Die Aufrechte Haltung

Du kannst mit einem Polster hinter dem unteren Rücken oder hinter den Schulterblättern deinen Sitz unterstützen.

Stell dir vor, dass dein Atem Raum braucht. Je aufrechter deine Wirbelsäule ist, umso leichter wird die Atmung

Die Bauchatmung

Schritt 1: Beobachte deine Atmung ein paar Atemzüge lang

Schritt 2: Lege die Hand auf deinen Bauch, und stell dir vor, dass der Atem da hin fließt wo du die Wärme deiner Hände spürst

Schritt 3: Erforsche was passiert.

Wie leicht fällt es dir den Atem sanft und tief werden zu lassen.

Schritt 4: Beginne langsam deine Atemzüge zu zählen.

Wie lange ist deine Einatmung? Wie lange deine Ausatmung?
Beginne damit die Atmung die länger ist, an die kürzere anzugleichen.

Schritt 5: Atme im Rhythmus

4:4 - 4 Ein, 4 Aus.

Tipp: es hilft vor der ersten Einatmung einmal tief auszuatmen.

Das Ziel ist, jeden Tag die Bauchatmung zu üben und den Atem regelmäßig, tief und sanft zu führen.



JUST
breathe

Dein Date mit deiner Atmung

Erklärungen zu den Atemübungen

Sama-Vritti

sama = gleich Vritti = (geistige) Bewegung

Diese Atemtechnik übt, die Ein- und die Ausatmung im gleichen Rhythmus zu atmen. Das bedeutet: Du atmest so lange ein wie du ausatmest.

Probiere aus: Atme tief und ruhig ein und dann wieder aus.
Fällt es dir leichter Aus- oder einzuatmen

Übe einen 4:4 Rhythmus

Was mache ich, wenn mir 4:4 zu lange ist?

Nimm einen kürzeren Rhythmus.

2:2 oder 3:3

Lass dich nicht verunsichern, je länger du übst, umso mehr Veränderung spürst du, steigere langsam, lass dir Zeit und hab vor allem Freude dabei!

Worauf du auch achten kannst:

Frage dich bevor du beginnst: Welche Nasenöffnung ist gerade die aktivere und beobachte ob es einen Unterschied gibt nach der Atemübung?

Dein Date mit deiner Atmung

Dein tägliches Atem-Date

Exkurs: Der Atem im Yoga Die richtige Atmung - Die drei Grundarten

Im Alltag wird meist nur ein kleiner Teil der Lungenkapazität für die Atmung genutzt. Die Atmung ist zu flach. Die fehlende Brustkorb-Atmung führt zu einer Rundung der Schultern und des oberen Nackenbereichs. Der Rücken ist angespannt und der Körper hat zu wenig Sauerstoff.

Man unterscheidet 3 Grundarten der Atmung

Die **Schlüsselbein-Atmung** ist die flachste, braucht jedoch trotzdem den maximalen Kraftaufwand und bringt ein Minimum an Atemluft für den Körper. Wird oft in extremen Angst- und Notsituationen genutzt.

Bei der **Brustkorb-Atmung** weiten die Rippenmuskeln den Brustkorb. Diese Atmung ist schon etwas besser. Dies ist die Atmung in Stresssituationen und unter Spannung, aber leider inzwischen Dauergewohnheit

Die tiefe **Bauchatmung** ist die beste Atemtechnik. Dabei wird die Atemluft bis in die untersten Teile der Lunge eingeatmet. Die Atmung ist langsam und tief. Sie ist die natürlichste Atmung bei der auch die Zwerchfell-Atmung, unsere Basisatmung aktiviert wird. Sie wirkt entspannend

Die Volle Yogaatmung ist eine Kombination von allen dreien.

Man atmet in den Brustkorb, den Bauch und bis hinauf zu den Schlüsselbeinen. Bei den Atemübungen, wird der Atem bewusst gelenkt und sanft kontrolliert. Wenn wir spüren, wann wir den Atem anhalten oder schneller atmen, können wir bewusst eingreifen und uns beruhigen.



JUST
breathe

Dein Date mit deiner Atmung

Dein tägliches Atem-Date

Exkurs: Der Atem im Yoga Die Unterschiede bei der Atmung

Prana, auch Lebensenergie, wird im Körper durch die Bewegung der Lunge sichtbar. Es setzt alle Kräfte im Körper in Gang. Während der Atemübungen konzentriert man sich auf die Lenkung der Lungenbewegung. Das hilft den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen.

- Mehr Atmung, also mehr Lebensenergie führt zu mehr Gesundheit
- Menschen, die viel Lebensenergie besitzen, haben viel Vitalität und Stärke
- Man erkennt sie oft schon von weitem an Ihrer Ausstrahlung

Nasenatmung

- ist das beste Hausmittel gegen Stress.
- Die Luft wird gereinigt, erwärmt und angefeuchtet
- Erhöhter Luftwiderstand beim Atmen so wird das Zwerchfell trainiert
- Mehr Lebensenergie
- Höhere Sauerstoffbindung im Blut
- Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt

Mundatmung

- Sollte nur in Notfällen angewendet werden, wenn größere Mengen
- Sauerstoff in kurzer Zeit gebraucht werden
- Hilft in Fluchtsituationen oder für die Vorbereitung zum Angriff wenn akut mehr Wachheit und Leistungsfähigkeit gebraucht wird.

