

Die Rani-Yoga
Atemchallenge 2022

Dein Date mit deinem Atem

Woche 3

28 Tage für eine neue
frische Brise in deinem Leben

7. November bis 4. Dezember 2022

JUST
breathe



Dein Date mit deiner Atmung

Die dritte Woche

Die Atemübung für die dritte Woche
Ujjai-Atmung oder Bauchatmung
mit Atemstille

Das Ziel der Woche - Arbeite weiter an der regelmäßigen Praxis, Wähle für dich die Atemübung, die für dich am besten passt. Übe Bauchatmung und Ujjayi abwechselnd. Füge eine Atempause nach der Einatmung ein.

Stell dir einen Wecker auf deinem Handy oder mit der Eieruhr auf 5 Minuten.
Willst du länger üben?

Wähle 2x5 Minuten, du kannst aber gern auch auf 6 oder 7 Minuten steigern.

Schließe die Augen oder lasse den Blick sanft werden.
Beginne mit der Bauchatmung. Atme 5-10x im Rhythmus 4-4
dann übe 5-10x im Rhythmus 4-4 die Ujjayi-Atmung

Dann, füge nach jeder Einatmung eine kurze **AtemPause** ein
Kumbaka

Höre auf dein Herz - ein oder zwei Herzschläge
Ziel ist der Rhythmus 4:2:4
Übe 5 - 10 Atemzüge mit Kumbaka

Atme ruhig und ohne Druck
Im Video 1 findest du Erklärungen
Im Video 2 eine Anleitung mit 4:2:4
Übe Ujjai erst, wenn du sich sicherer fühlst



JUST
breathe

Dein Date mit deiner Atmung

Erklärungen zu den Atemübungen

Kumbaka – Das Atem halten

Manchmal haben wir das Gefühl, es ist lebensbedrohlich, wenn wir nicht atmen, aber wenn wir den Atem beobachten, stellen wir fest, dass zwischen jeder Ein- und Ausatmung eine kurze Pause ist.

Probiere es aus. Werde still, schließe die Augen und beobachte den Atem.

Die Yogis unterscheiden das Halten nach der Einatmung vom Halten nach der Ausatmung. Es gibt das unwillentliche Anhalten, das natürliche, oder wenn wir uns konzentrieren oder anspannen und das willentliche. Die Technik, die wir üben.

Achte darauf niemals Druck auszuüben. Ist es dir zu lang, halte kürzer, lass dein Halten gern auch nur einen Herzschlag lang sein.

Einige Vorteile des Atemhaltens sind:

Besonders während der Atempause nach dem Einatmen profitiert der ganze Körper davon. Die Organe werden optimal mit Sauerstoff versorgt.

Durch konsequentes, sanftes und ruhiges Üben, wird das Atemvolumen deiner Lunge größer. Der ganze Körper wird vitalisiert und viele seiner Funktionen unterstützt. Zum Beispiel die Verdauung, die Muskeln oder das Herz-Kreislauf- System. Die Atempause bringt innere Ruhe vor allem weil das Nervensystem beruhigt wird.



JUST
breathe

Dein Date mit deiner Atmung

Meine Notizen zur Woche 3

Was sind deine Beobachtungen? Was ist dir aufgefallen?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the top-left and bottom-right corners, there are clusters of light teal-colored circles of various sizes, creating a decorative effect. The rest of the page is empty, providing space for writing or drawing.

Dein Date mit deiner Atmung

Dein tägliches Atem-Date

Linksammlung

<https://www.rani-yoga.at/rani-yoga-supersanft-video-4-atmen-bewegen-leben/>

<https://www.rani-yoga.at/yoga-bei-copd/>

<https://www.rani-yoga.at/yoga-atmung-theorie-und-praxis/>

<https://www.rani-yoga.at/gedanken-ueber-yoga-atmung/>

<https://www.rani-yoga.at/drei-wege-wie-dein-atem-zu-deiner-unschoepflichen-kraftquelle-werden-kann/>