

YOGA für Jugendliche

Mein Atem – meine Energie

TEIL 1

1 «Ich bin wie ich bin – okay – Namaste»

2 Wahrnehmungsübung «Wechselseitige Brustkorbdehnung»

3 Unser Atem: Warum atmen wir? Wie atmen wir in verschiedenen Situationen, zum Beispiel wenn wir gestresst sind, verliebt, nervös oder wütend?

4 Unser Atem: Wie heißen unsere Atemorgane und was ist ihre Funktion? Was atmen wir ein und was atmen wir aus? Wie wichtig ist atmen für den Menschen? Wie lange können wir leben ohne zu atmen?

5 Unser Atem: Inwiefern kann uns der Atem helfen? Was ist gesundes Atmen?

HAUSAUFGABE: Den eigenen Atem in verschiedenen Situationen beobachten.

6 Sonnengruss Flow (10-15min):



1 mit den Händen vor der Brust einmal tief ausatmen...



...mit dem EA die Arme nach oben strecken und in eine leichte Rückbeuge gehen...



...mit dem AA die Arme über die Seite sinken lassen in die Vorbeuge, Kopf locker hängen lassen, Beine gebeugt oder gestreckt



2 mit dem EA rechts und links zurücksteigen...



....mit dem AA in den Down Dog kommen, 1x tief einatmen



3 mit dem AA über die Zehenspitzen nach vorne rollen und den Körper sanft auf die Matte ablegen



4 mit dem EA in die kleine Kobra kommen (Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule)...



....mit dem AA über die Knie zurückstossen....



....in den Down Dog



5 mit dem EA rechts und links wieder vorsteigen...



....und AA in der Vorbeuge, Kopf locker hängen lassen, Beine gestreckt oder gebeugt



6 mit dem EA die Arme über die Seiten nach oben strecken und in eine leichte Rückbeuge gehen...



....mit dem AA Hände vor der Brust schliessen
→ *mehrmals wiederholen*

TEIL 2

1 «Ich bin wie ich bin – okay – Namaste»

2 Wahrnehmungsübung «Rippen spüren»:

Setze dich bequem und hin. Lege deine Hände sanft auf deine Rippen. Atme so tief wie möglich in den Brustkorb ein und spüre dabei, wie der Bauch sich nach aussen wölbt und weich wird. Atme dann so lange wie möglich aus.

Versuche den letzten Rest Luft aus dem Brustkorb zu pressen, indem du den Bauch und das Zwerchfell anspannst.

Spüre diese Anspannung mit deinen Händen. Wiederhole die Übung mindestens 5 Mal.

3 Atemübung «Wechselatmung»:

Diese Atemübung wirkt ausgleichend, hilft bei Erkältungen und Müdigkeit und erhöht die Atemkraft.

Setze dich bequem und aufrecht hin. Lass den Atem für einige Atemzüge fliessen. Beuge dann den Zeige- und Mittelfinger deiner rechten Hand, der Ringfinger und der kleine Finger bleiben gestreckt. Lege nun den Ringfinger an dein linkes Nasenloch und schliesse es. Atme tief ein durch das rechte Nasenloch und halte die Luft für einen Moment an. Öffne dann das linke Nasenloch, indem du mit der Daumenkuppe das rechte Nasenloch schliesst und atme tief durch das linke Nasenloch aus. Atme wieder tief ein durch das linke Nasenloch und halte die Luft einen Moment an. Schliesse das linke Nasenloch und öffne das rechte. Atme durch das rechte Nasenloch aus. Atme wieder tief ein durch das rechte Nasenloch und halte den Atem einen Moment an. Öffne das linke Nasenloch und atme tief aus, usw.

Wiederhole die Übung 10 Atemzyklen pro Nasenseite. Lege dann die rechte Hand wieder auf den Oberschenkel und spüre einen Moment nach.

4 Atemerfahrungen: Welche Erfahrungen hast du mit deinem Atem gemacht? Hast du wahrgenommen, dass du unterschiedlich atmetest in verschiedenen Situationen?

5 Pranayama, Prana und Nadis: Was bedeutet *Pranayama*? Was sind *Prana* und *Nadis*?

Pranayama ist die Kunst der Atemübungen.

Prana ist die Lebensenergie, die durch unsere Nadis, sogenannte Energiekanäle, fliessst.

Die Yogalehre geht davon aus, dass der Geist den Atem beeinflusst und umgekehrt. Wenn wir etwa unseren Atem zur Ruhe bringen, beruhigen wir damit auch unseren Geist. *Pranayama* ist die bewusste Verbindung von Atem und Geist. Die meisten Atemübungen bestehen aus vier Teilen:

1. Ausatmen
2. Luftanhälten mit leeren Lungen
3. Einatmen
4. Luftanhälten mit gefüllter Lunge

Zielsetzung ist, möglichst viel *Prana* (Lebensenergie) in den Körper zu leiten, um den Geist von Blockaden, Ängsten und Zweifeln zu lösen.

*„Die stetige Praxis von Pranayama verringert Blockaden im Geist, die uns an einer klaren Wahrnehmung hindern.“
Patañjali, Yoga-Sutra 2.52.*

6 Chakras: Die 7 Energiezentren unseres Körpers

Überblick über die sieben Chakren der Yoga-Lehre

Symbol	Chakra	Lage im Körper	Betroffene Organe	Geförderte Eigenschaften oder Fähigkeiten
	7. Chakra	Scheitel	Hirnanhangdrüse	Göttliche Weisheit, höheres Bewusstsein, Glückseligkeit
	6. Chakra	Zwischen den Augen	Zirbeldrüse	Intuition, Vision, rationales Denken
	5. Chakra	Kehlkopf	Schilddrüse, Nebenschilddrüsen, Stimmbänder	Wahrheit, Stimme, Kommunikation, Reinheit
	4. Chakra	Herzraum	Thymusdrüse, Herz, Gefäßsystem	Liebe, Güte, Mitgefühl, Freude
	3. Chakra	Bauchnabel	Bauchspeicheldrüse, Verdauungsorgane, Ego	Egopsychische und physische Vitalität, Tatendrang
	2. Chakra	Zwischen Bauchnabel und Steißbein	Sexualorgane, Ausscheidungsorgane	Sexualität, Fortpflanzung, Kreativität, Geselligkeit
	1. Chakra	Steißbein	Sexualorgane	Fundament, Urvertrauen, Selbstsicherheit

HAUSAUFGABE: Wechselatmung üben

5 Achtsamkeitsflow (20min):



1 Baum mit Händen vor der Brust....
...mit dem EA Hände nach oben strecken, mit dem AA wieder zurück
→ *mehrmais wiederholen*



2 mit dem EA Arme nach oben strecken, in eine leichte Rückbeuge gehen...



...mit dem AA in die Vorbeuge kommen
→ *mehrmais wiederholen*



3 in den Vierfüssler kommen, mit neutralem Rücken tief einatmen...



....mit dem AA in die Kind-Position kommen
→ *mehrmais wiederholen*



4 Beine über die Seite nach vorne nehmen und gegrätscht ausstrecken, Zehen anziehen, mit dem EA Arme nach oben strecken...



...mit dem AA die Unterarme auf den Yogablock legen, 5 Atemzüge halten



5 Hände mit den Fingern nach vorne zeigend auf die Matte legen, Füsse auf die Matte setzen und Gesäß abheben...



....mit dem EA Hüfte nach oben schieben, mit dem EA Gesäß wieder senken (nicht ganz absetzen)
→ *mehrmais wiederholen*



6 auf den Rücken liegen, Füsse und Hände nach oben strecken, Zehen anziehen, 5 Atemzüge halten



7 in den Schulterstand kommen, 5 Atemzüge halten



8 Füsse hinter dem Kopf auf die Matte setzen, mit den Zehen gegen die Matte stossen und Unterarme flach auf die Matte legen, 5 Atemzüge halten, sanft abrollen



9 in den Schneidersitz kommen, Arme mit dem EA über die Seiten nach oben strecken...



...und mit dem AA Hände vor der Brust schliessen



10 sanft auf den Rücken legen, Hände unter das Gesäß legen, Unterarme in die Matte drücken, Gewicht auf die Schultern verlagern und Kopf auf der Matte ablegen (Fisch), 5 Atemzüge halten



11 Hände und Füsse gestreckt auf der Matte ablegen, mit dem EA re Arm und Fuss spannen und strecken, Ferse wegstossen, mit dem AA wieder lösen

→ mehrmals wiederholen



12 Savasana-Variante: Yogablock unter die Schulterblätter legen, Arme locker nach oben ausstrecken, tief in den Bauch ein- und ausatmen

TEIL 3

1 «Ich bin wie ich bin – okay – Namaste»

2 Atemübung: «Gorilla-Atmung»

Diese Atmung hilft dir angestaute Wut oder Stress abzubauen.

Stelle dich aufrecht hin und lass den Atem einige Atemzüge fliessen. Atme dann tief ein und rufe beim Ausatmen laut „aaaaaaaaahhhh“. Trommle dabei mit deinen Fäusten auf deine Brust und versuche den Ton so lange wie möglich zu halten und dabei alle Luft aus deinen Lungen zu pumpen. Lasse den Atem dann einige Atemzüge fliessen und wiederhole die Übung nochmal. Beende die Übung, indem du die Hände vor der Brust im Namaste schliesst.

3 Atemerfahrungen: Welche Erfahrungen hast du mit deinem Atem gemacht? Hast du wahrgenommen, dass du unterschiedlich atmest in verschiedenen Situationen?

4 Sankalpas: Was sind Sankalpas und welche Bedeutung haben sie im Yoga?

Beim Yoga bedeutet Sankalpa Vorsatz beziehungsweise Affirmation (positive Formulierung). Du überlegst dir ein für dich passendes Sankalpa und wiederholst es am Anfang und am Ende der Stunde klar und deutlich ein paar Mal. Zum Beispiel: "Ich entwickle Geduld". Oder "Ich werde mich gesund ernähren".

Affirmationen haben eine starke Wirkung auf die menschliche Psyche. Ein Sankalpa ist wie eine Autosuggestion, eine Selbst-Affirmation (positive Formulierung, die das Selbstvertrauen stärkt). Affirmationen wirken besonders stark in einer entspannten Stimmung: Dann ist das Unterbewusstsein besonders empfangsbereit. Deshalb werden Sankalpas häufig in eine Yogastunde einbezogen.

Beispiele für Sankalpas beim Aufwachen

Wenn du aufwachst, bestimmen deine ersten Gedanken die Stimmung des Tages. Daher kannst du beim Aufwachen Affirmationen nutzen. Gute Affirmationen sind beispielsweise:

- *Ich bin voller Kraft und Energie.*
- *Mir geht es gut.*
- *Ich freue mich auf den weiteren Tag.*

HAUSAUFGABE: Überlege selbst, welche Sankalpas für dich am besten passen und notiere hier drei davon:

- _____
- _____
- _____

5 «Explore your roots» Flow (60min):



1 in Fersensitz kommen, Arme locker hängen lassen...



...mit dem EA Hände hinten verschränken und Schultern nach hinten unten ziehen...



....mit dem AA vornüber beugen, Stirn auf Matte legen und Hände nach oben strecken, 5 Atemzüge halten



2 in den Vierfüßler kommen und tief einatmen...



...mit dem AA Fingerspitzen vorne auf die Matte setzen und Gesäß nach hinten stossen, Rücken in die Länge ziehen und 3 Atemzüge halten



3 linke Schulter auf die Matte legen, Kopf auf die Matte legen und rechte Hand auf den unteren Rücken legen, 3 Atemzüge halten, dann Seite wechseln



4 Oberkörper sanft auf der Matte ablegen, Unterarme auf die Matte legen (Ellbogen senkrecht unter der Schulter) und Schultern nach hinten ziehen, 3 Atemzüge halten



5 in das Brett kommen, Bauch anspannen und 5 Atemzüge halten



6 VINYASA: Körper auf der Matte ablegen, Hände neben der Brust auf die Matte legen...



...mit dem AA zurückstossen in den Down Dog



...und mit dem AA in die Vorbeuge kommen (Beine gebeugt oder gestreckt)...



8 mit dem EA die Arme nach oben strecken...



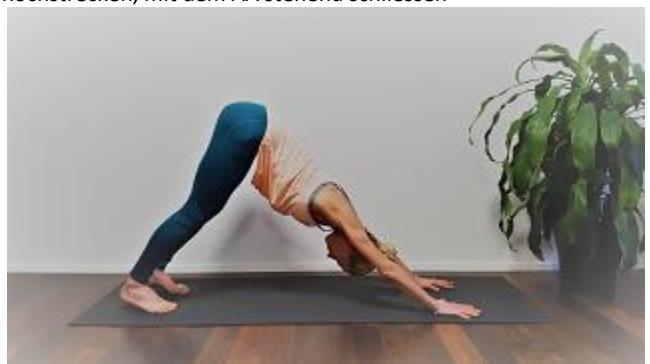
...mit dem EA in die kleine Kobra kommen...



7 mit dem EA re und li vorsteigen....



...mit dem EA in die halbe Vorbeuge kommen, mit dem AA wieder in die Vorbeuge gehen, mit dem EA die Arme über die Seiten hochstrecken, mit dem AA stehend schliessen



...mit dem AA re und li zurücksteigen in den Down Dog



9 mit dem EA re Fuss vorne absetzen, mit dem AA Arme nach oben strecken, 3 Atemzüge halten, zurück in den Down Dog steigen, Seite wechseln...



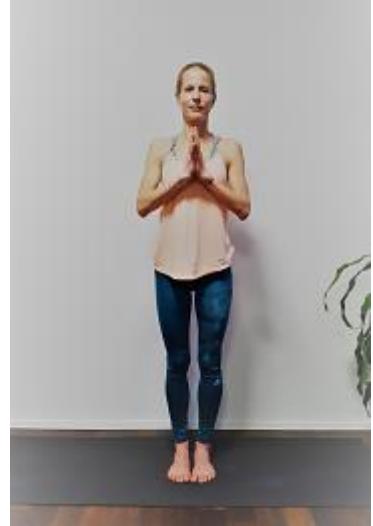
....und wieder zurückstossen in den Down Dog



10 mit dem EA re und li nach vorne
steigen in die Hocke, mit dem AA Ellbogen
gegen die Knie und Hände
aufeinanderpressen...



...mit dem EA aufstehen und Hände nach
oben strecken
→ *mehrmals wiederholen*



...und dann stehend schliessen



11 zurücksteigen in den Down Dog, re Fuss nach oben strecken,
dann Fuss zum Gesäß ziehen und die re Hüfte öffnen, 5 Atemzüge



12 re Fuss mit dem EA nach oben strecken...



...und mit dem AA das re Knie zum re Ellbogen ziehen
→ *3 Mal wiederholen*



13 re Knie am re Mattenrand ablegen, re Fuss nahe am li
Mattenrand ablegen, li Bein nach hinten schieben und Fingerspitzen
vorne in die Matte stossen, Schultern nach hinten ziehen, 3
Atemzüge halten



14 Hände von der Matte lösen und nach oben strecken,
3 Atemzüge halten



...mit dem AA zurücksteigen in den Down Dog
→ 11-15 mit links wiederholen



...und in den Krieger II kommen, 5 Atemzüge halten



...und mit dem AA Arme in der Adler-Haltung schliessen, 3 Atemzüge halten



15 VINYASA: zurücksteigen in das Brett, Körper sanft auf der Matte ablegen und mit dem EA in die kleine Kobra kommen...



16 mit li Fuss nach vorne steigen...



17 re Fuss ausdrehen und in die Göttin (Squat) kommen, mit dem EA Arme über die Seiten nach oben strecken...



18 Beine strecken, Zehen nach vorne zeigen lassen und Arme mit dem EA nach oben strecken, mit dem AA mit flachem Rücken nach vorne beugen
→ mehrmals wiederholen



19 Kopf und Arme locker hängen lassen, 3 Atemzüge halten



20 li Knie beugen, re Fuss von der Matte lösen, Fingerspitzen vorne absetzen und Gesäß Richtung Matte bringen, 3 Atemzüge halten...



....dann beide Füsse wieder nach vorne ausrichten, Hände auf der Matte absetzen...



...und zurückstossen in den Down Dog
→ 16-20 mit rechts wiederholen



21 mit dem EA Knie anheben...



...mit dem AA Bein nach vorne strecken...



...mit dem EA Knie wieder anziehen, mit dem AA Knie nach aussen drehen
→ mehrmals wiederholen



22 re Fuss oder Zehe fassen und Bein strecken
→ 21 und 22 mit links wiederholen



22 auf den Bauch legen, re Arm seitwärts ausstrecken, re Hüfte ausdrehen und re Fuss hinten auf den Boden setzen, 5 Atemzüge halten, Seite wechseln



23 in den Vierfüßler kommen...



...mit dem EA in die Kuh kommen...



....mit dem AA in die Katze kommen
→ mehrmals wiederholen



24 zurückstossen in das Kind, 3 Atemzüge halten



25 Füsse über die Seite nach vorne nehmen und in der Grätsche ausstrecken, re Unterarm vor gestrecktem Bein auf die Matte legen, mit li Arm diagonal hochziehen, 3 Atemzüge halten, Seite wechseln



26 Unterarme vorne auf der Matte oder dem Yogablock absetzen, 5 Atemzüge halten...



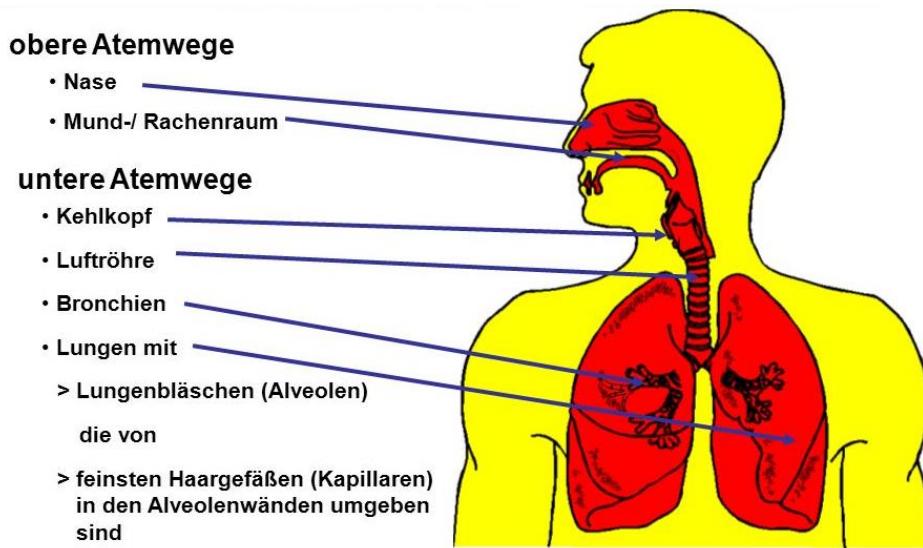
....dann Arme ganz ausstrecken und versuchen noch etwas tiefer in die Dehnung zu kommen



27 Happy Baby, 5 Atemzüge halten



28 Savasana



Die Atmung

Bei der äußeren Atmung nehmen unsere Lungen den Sauerstoff aus der Luft auf. Der Brustkorb hebt sich durch die Muskulatur zwischen den Rippen und das Zwerchfell wird angespannt. Durch diese Atembewegung vergrößert sich unser Brustraum und durch den Unterdruck wird Luft in die Lungen gesogen.

An den Lungenbläschen wird der Sauerstoff ans Blut übergeben und zu allen Körperzellen transportiert. In unseren Körperzellen findet zur Energiegewinnung die innere Atmung statt. Bei der inneren Atmung wird durch oxidative Stoffwechselvorgänge ATP, Adenosintriphosphat, bereitgestellt.

Atmungsorgane und ihre Funktion

Der Weg der Atemluft beginnt an den Nasenlöchern und führt in die Nasenhöhle. Durch die Nasenschleimhaut der Nasenhöhle kannst du Gerüche wahrnehmen. Durch die Feuchtigkeit der Nasenhöhle werden schon hier Schmutzpartikel, wie zum Beispiel Staub, herausgefiltert. Die angefeuchtete Luft gelangt anschließend über den Rachenraum in den Kehlkopf. Dieser schließt an die Luftröhre an, die sich in die zwei Hauptbronchien aufgabelt. Sie sind der direkte Weg zu den Lungenflügeln. In den Lungenflügeln befinden sich die Lungenbläschen.

Gasaustausch in der Lunge

An den Lungenbläschen findet nun der Gasaustausch statt. Die Lungenbläschen sind von feinen Blutgefäßen, den Kapillaren, durchzogen. Die eingeatmete Luft umströmt nun diese Blutgefäße und an ihrer Oberfläche gelangt der Sauerstoff ins Blut. Im Blut wird er vom Farbstoff der roten Blutkörperchen, dem Hämoglobin, gebunden und kann so mit dem Blut durch den Körper transportiert werden. Er gelangt zu jeder Körperzelle. Fließt das mit Sauerstoff angereicherte Blut an einer Zelle vorbei, wird es über die Oberfläche der Zelle aufgenommen und zu den Kraftwerken der Zelle, den Mitochondrien, transportiert. Hier befindet sich auch der Zucker aus der Nahrung. Zusammen mit dem Sauerstoff reagiert er nun zu Kohlenstoffdioxid und Wasser. Der Kohlenstoffdioxid wird wiederum aus der Zelle heraustransportiert und vom Blut aufgenommen. Auf diese Weise gelangt er wieder in die Lungenbläschen und wird dort in die Luft entlassen. Wenn wir nun ausatmen, gelangt das Kohlenstoffdioxid als Abfallstoff in die Luft. Die ausgeatmete Luft enthält also nur sehr wenig Sauerstoff und sehr viel Kohlenstoffdioxid.

Der achtgliedrige Pfad nach Patanjali

1. *Yamas* – der Umgang mit der Umwelt
2. *Niyamas* – der Umgang mit sich selbst
3. *Asanas* – der Umgang mit dem Körper
4. *Pranayama* – der Umgang mit dem Atem
5. *Pratayahara* – der Umgang mit den Sinnen
6. *Dharana* – Konzentration
7. *Dhyana* – Meditation
8. *Samadhi* – das Höchste: die innere Freiheit

Pranayama

Pranayama ist die Kunst der Atemübungen.

Prana ist die Lebensenergie, die durch unsere Nadis, sogenannte Energiekanäle, fließt.

Der menschliche Energiekörper hat nach der yogischen Lehre 72 000 Nadis. Die drei wichtigsten sind:

Sushumna: Sie verläuft entlang der Wirbelsäule und ist die wichtigste Nadi.

Ida: Sie sitzt in der linken Körperhälfte und beherrscht zugleich die rechte Hirnhälfte. Sie entspringt links neben der Wirbelsäule und endet im linken Nasenloch. Ida trägt die Mondenergie, die weibliche, hingebende Kraft.

Pingala: Sie liegt in der rechten Körperhälfte und dominiert die linke Hirnseite. Sie entspringt rechts neben der Wirbelsäule und endet im rechten Nasenloch. Pingala trägt die Sonnenenergie, die männliche, analysierende und extrovertierte Kraft.

Ist *Ida* offen, ist auch insgesamt der Körper etwas kühler, ist die Intuition etwas stärker, man kann leichter Dinge verstehen, man kann Dinge besser aufnehmen, man kann leichter entspannen.

Ist *Pingala* offener, rechtes Nasenloch, dann ist die Sonnenenergie da. Man kann sich schneller durchsetzen, man ist etwas wärmer, man hat Kraft, Dinge umzusetzen.

Die Yogalehre geht davon aus, dass der Geist den Atem beeinflusst und umgekehrt. Wenn wir etwa unseren Atem zur Ruhe bringen, beruhigen wir damit auch unseren Geist. *Pranayama* ist die bewusste Verbindung von Atem und Geist. Die meisten Atemübungen bestehen aus vier Teilen:

1. *Ausatmen*
2. *Luftanhälten mit leeren Lungen*
3. *Einatmen*
4. *Luftanhälten mit gefüllter Lunge*

Zielsetzung ist, möglichst viel *Prana* (Lebensenergie) in den Körper zu leiten, um den Geist von Blockaden, Ängsten und Zweifeln zu lösen.

„Die stetige Praxis von Pranayama verringert Blockaden im Geist, die uns an einer klaren Wahrnehmung hindern.“
Patañjali, Yoga-Sutra 2.52.

Chakras

Chakras sind Zentren von Bewusstsein und Lebensenergie, die über *Nadis* miteinander verbunden sind und *Prana* in alle Richtungen verteilen. Sie sind die Verbindungspunkte zwischen dem physischen Körper und den Energiekörpern. Man spricht meist von sieben Hauptchakras und einer Vielzahl von kleineren Nebenchakras. Die sieben Hauptchakras liegen entlang der feinstofflichen Wirbelsäule (*Sushumna*). Sie stehen in wechselseitiger Beziehung mit dem parasympathischen, dem sympathischen und dem vegetativen Nervensystem. Jedes Chakra verkörpert ein Stadium des Bewusstseins. Im Yoga ist das Ziel, die Selbstverwirklichung zu erreichen.

Wenn die *Chakras* durch regelmäßige *Pranayama*-Übung gereinigt sind, strömt der Atem mit Leichtigkeit in die *Sushumna* (Wirbelsäule) ein. Wenn der Atem durch die *Sushumna* fließt, wird der Geist frei und unerschütterlich.