

# Über Atmung zur Ruhe kommen

**GANZ ENTSPANNT:** Wohl jeden von uns hat es schon einmal getroffen: abends müde im Bett liegen, aber nicht schlafen können. Das Gedankenkarussell sorgt für Unruhe. Claudia Gösling aus dem Verein Deidesheimer Yogaschule rät zur Wechselatmung vor dem Schlafengehen. Ein Nebeneffekt: Die Nase wird frei.

VON SABINE DEAN

**DEIDESHEIM.** Forscher hätten festgestellt, dass sich bei einem verlängerten Ausatmen Blutdruck und Pulsfrequenz senkten, erzählt die Yogalehrerin. „Das wirkt sich auch positiv auf nervöse Erregungszustände im Körper aus“, sagt sie. Gösling unterrichtet in der Deidesheimer Yogaschule neben Annette Gora, Bernhard Klein, Connie Fischer, Kalle Karch und Michaela Sommer.

Die Wechselatmung werde auch Reinigungsübung genannt. Gösling erklärt: „Es geht um die Reinigung der Nadis, der feinstofflichen Energiekanäle im Yoga, die den ganzen Körper durchziehen.“ In der Wechselatmung „wollen wir das Ausatmen verlängern“, sagt Gösling. „Zu Beginn und ohne Anleitung soll jeder aber einfach nur darauf achten, dass der Atem fließt.“ Längeres Ausatmen stelle sich automatisch mit längerem Ein ein.

Die Yogalehrerin setzt sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen. „Es ist egal, ob ich auf einem Stuhl, der Sofa- oder Bettkante oder im Schneidersitz sitze“, betont Gösling. „Wichtig ist nur meine innere Aufrichtung, und dass ich nicht verkrampft bin.“ Sämtliche Atemübungen führe man am besten im aufrechten Sitzen aus, weil dann „der Brustkorb weit ist“. Gösling rät dazu, die Schultern tief zu halten, aber das Brustbein anzuheben. „Man lernt in der Yogastunde, wo der eigene Körper verspannt ist. Man bekommt dort ein Gefühl für den Körper.“ Die Yogalehrerin verweist auf typische Anzeichen für Anspannung: Zähne beißen aufeinander. Die Schultern sind hochgezogen. Die Zunge drückt gegen den Gaumen. Der Bauch ist angespannt.

„Unser Geist will immer in den Vordergrund“, beschreibt Gösling ein Problem. Soll heißen: Uns spuken Gedanken im Kopf herum. Wir schreiben im Kopf Einkaufslisten, suchen nach Lösungen für Probleme. Wir kommen nicht zur Ruhe. Zur Ruhe zu kommen, sagt Gösling, „geht am leichtesten über die Atmung“. Dabei konzentriere man sich nur aufs Ein- und Ausatmen. Alles andere beschäftige einen nicht mehr.

Während Claudia Gösling also aufrecht auf einem Stuhl sitzt, legt sie die linke Hand entspannt auf ihren Oberschenkel ab. An der rechten Hand beugt sie Zeige- und Mittelfinger, klappt sie bis zur Handinnenfläche ein. Sie streckt Ringfinger, den kleinen Finger sowie Daumen. „Mit dem Dau-



Claudia Gösling streckt so das Zwerchfell. FOTO: GÖSLING/FREI

men verschließe ich sanft das rechte Nasenloch dort, wo der Nasenknorpel ist“, beschreibt sie den Ablauf. Nun atmet sie durch das linke Nasenloch ein. Sie öffnet das rechte Nasenloch, verschließt zugleich das linke, indem sie es mit dem Ringfinger sanft zudrückt. Gösling atmet durch das rechte Nasenloch aus. „Dann atme ich über das rechte Nasenloch ein, verschließe es mit dem Daumen und öffne das linke, durch das ich ausatme“, erklärt die Deidesheimerin eine Runde mit Wechselatmung. „Am Anfang sollte man vielleicht fünf Runden absolvieren“, sagt sie.

Sobald man etwas geübt sei, „kann man das Ein- und besonders das Ausatmen verlängern und zwischen den Zyklen eine Atempause einlegen“. Beim Einatmen zähle sie bis vier, sagt die Yogalehrerin. „Dann halt ich den Atem an, verschließe beide Nasenlöcher und zähle erneut bis vier.“ Nun öffnet sie ihr rechtes Nasenloch, atmet aus, zählt dabei bis acht. Dann atmet sie rechts ein – hierbei zählt sie bis vier. Sie verschließt beide Nasenlöcher, zählt erneut bis vier. Schließlich öffnet sie das linke Nasenloch, atmet aus und zählt dabei bis acht. „Es kann sein, dass bei dieser Übung die Nase läuft“, weiß Claudia Gösling aus Erfahrung. „Man sollte sie vorher putzen.“ Wichtig sei aber, den Atem nicht herauszupressen. Gösling: „Der Fokus liegt auf dem feinen Atem. Die Atmung soll immer im Fluss sein.“

Weil das Zwerchfell, ein wichtiger



Claudia Gösling streckt Ringfinger und Daumen. FOTO: GÖSLING/FREI

Muskel zum Atmen, fürs Atmen frei sein solle, empfiehlt Gösling, die ebenfalls Osteopathin ist, eine „schöne Übung, um den Rücken zu entspannen und das Zwerchfell zu strecken“. Diese Übung erfolge vor der Wechselatmung. Denn damit gehe die Atmung schließlich tiefer. Claudia Gösling sitzt erneut aufrecht. Zwischen Unter- und Oberschenkel sowie zwischen Oberschenkel und Oberkörper bildet sich jeweils ein rechter Winkel. Gösling: „Die Knie sind leicht geöffnet.“ Jetzt lehnt sie sich mit ihrem Oberkörper nach vorne unten, bis sie mit ihren Händen den Boden erreicht. Bei dieser Übung sind ihre gestreckten Arme zwischen ihren Beinen. „Meine rechte Hand greift den rechten Fuß, meine linke den linken Fuß“, beschreibt die Deidesheimerin die Übung. Sie greift dabei mit ihren Händen so, dass ihre Handinnenflächen unter den Fußsohlen und die Daumen auf den Fußrücken sind. „Die kleinen Finger zeigen jeweils nach vorne.“ Gösling: „In dieser Position kann man den Rücken wunderbar dehnen. Und das Zwerchfell kriegt richtig schön Raum. Der Kopf darf hängen.“

Anfängern empfiehlt sie, diese Position eine Minute zu halten. „Das kann man dann auf fünf Minuten, und das am besten täglich, steigern.“ Nur wenn einen der Ischias kneife, solle man mit der Übung aufhören.

Die Yogaschule ist ein 2005 gegründeter gemeinnütziger Verein mit



Sie schließt mit dem Daumen das rechte Nasenloch. FOTO: GÖSLING/FREI

rund 50 Mitgliedern. „Wir bieten unseren Mitgliedern Kurse reduziert an“, sagt Gösling. Die Mitglieder zahlen einen Jahresbeitrag von 25 Euro. In der Corona-Pandemie gibt es einmal pro Woche immer montags Online-Yoga per Videokonferenz mit Jitsimeet. „Das Schöne ist, man sieht sich und bleibt in Kontakt“, ist die Yogalehrerin froh über das Online-Angebot.

Vor Corona hat der Verein in der Steingasse 4 in Deidesheim in angemieteten Räumen seine Kurse angeboten. Die Räume mietet er noch immer. Gösling: „Die Unterstützung kommt nicht von staatlicher Seite – da fallen wir durch alle Anspruchsraster.“ Doch Mitglieder und Freunde der Yogaschule unterstützten. Und auch der Vermieter sei ihnen entgegengekommen. Gösling: „Wir können beruhigt in das Jahr schauen.“

## KONTAKT

Informationen zur Yogaschule Deidesheim im Internet unter [www.deidesheimer-yogaschule.de/](http://www.deidesheimer-yogaschule.de/)

## DIE SERIE

### Ganz entspannt

In unserer Serie „Ganz entspannt“ stellen verschiedene Trainer und Gesundheitsbetreuer einfache Übungen zum Entspannen vor, die jedermann zu Hause nachmachen kann. [hrp](http://hrp)