»Bewusstes Atmen verbessert die Selbstkontrolle, reduziert Giftstoffe in unserem Körper, stärkt unser Immunsystem und fördert die Konzentration.«

Birgit Löbsack

Agility & Yoga – das perfekte Paar

Teil 5: Atem- & Meditationsübungen für die Konzentration

Bevor Ihr weiterlest, atmet einmal tief durch! In den letzten Artikeln seid ihr immer wieder angehalten worden, bewusst zu atmen, inne zu halten und die Fortgeschrittenen unter euch haben zusätzlich das Ein- und Ausatmen mit bestimmten Bewegungsabläufen gekoppelt

Atem- und Meditationsübungen sind essentielle Bestandteile jeder Yogapraxis. Das heißt neben einem fitten Körper, tut ihr hier etwas für einen fitten Geist und erst dann spürt ihr die ganzen Vorteile von Yoga für euren Körper, Geist und Seele.

Unsere Atmung selbst behandeln wir oft nachlässig. Als autonomer Mechanismus unseres Körpers funktioniert sie auch ohne unsere bewusste Ausführung. Also weshalb sollten wir bewusster atmen? Bewusstes Atmen verbessert die Selbstkontrolle des Geistes und des Körpers, reduziert Giftstoffe in unserem Körper, stärkt unser Immunsystem und fördert unsere Konzentration und den Fokus auf das Wesentliche. So seid ihr weniger schnell abgelenkt, reduziert den Stress und entspannt euren Körper. Atemkontrolle führt zu mehr Gelassenheit und inneren Ruhe. Ganz nebenbei lehrt uns Pranayama (Atemtechniken im Yoga) wieder korrekt zu atmen. Im Laufe unseres Lebens haben wir uns an die Brustatmung gewöhnt und verwenden nur einen kleinen Teil der Lunge für unsere Atmung. Mit einer kontrollierten bewussten Atmung erhöht ihr die Kapazität der Lunge und führt eurem Körper wieder mehr Sauerstoff zu.

Atemübungen sollen immer ein angenehmes Gefühl hervorrufen. Es geht nicht darum, den Atem möglichst lange zu halten. Es geht vielmehr um die Kontrolle des Atems! Dieser soll kontinuierlich und harmonisch fließen. Niemals ruckartig und unregelmäßig sein. Wenn ihr merkt, dass zu irgendeinem Zeitpunkt der Atem unruhig oder euch schwindlig wird, kehrt ihr zu eurer normalen Atmung zurück.

Unterstützt euren Körper ruhig mit einem Kissen oder Block, alternativ eine gefaltete Decke oder ein dickes Buch

Bevor ihr loslegt – die richtige Körperhaltung:

Es gibt verschiedene Positionen zum Atmen und Meditieren im Liegen oder Sitzen. Die liegende Position ist dann empfehlenswert, wenn Ihr die Meditation zur Entspannung übt. Dazu legt ihr euch auf eine bequeme Unterlage und nehmt euch gegebenenfalls ein flaches Kissen unter den Hals, um den Nacken zu entspannen und/oder eine gerollte Decke (Bild 1) unter die Knie, um den unteren Rücken zu entspannen. Achtung: Anfänger neigen gerne dazu in der liegenden Position einzuschlafen. Wenn das so ist, wähle besser eine sitzende Position.

Hinweis: Atemübungen sollten immer mit Vorsicht geübt werden. Wenn du das erste Mal übst, dann wende dich an einen erfahrenen Lehrer. Danach kannst du zuhause üben und die Atemübungen in deinen Alltag einbauen. Vorsicht ist geboten, wenn du an Atembeschwerden (Asthma, Atemnot) leidest. In diesem Fall konsultiere zuerst deinen Arzt.

In den Sitzhaltungen ist es wichtig, dass ihr entspannt eine Zeitlang sitzen könnt – es muss also nicht der halbe oder ganze Lotussitz sein. Ein zweites wichtiges Kriterium im Sitzen ist eine aufrechte Wirbelsäule für das Aufsteigen der Energie. Und ganz wichtig: ein entspannter Bauchraum, so dass der Atem frei fließen kann. Anbei findet ihr ein paar Beispiele:

Schneidersitz: ihr sitzt mit gekreuzten Beinen leicht erhöht auf einem Kissen, Block oder einer gefalteten Decke mit den Knien Richtung Boden. Das Becken ist leicht nach vorne gekippt, so dass ihr vor euren Sitzbeinhöckern sitzt.

Fotos: Michael Ries, mit freundlicher Unterstützung von YOGAplus, Mainz

Fersensitz: ihr setzt euch auf eure Fußsohlen. Alternativ legt euch ein Kissen oder einen Block unter eurem Po

Stuhl: die Füße haben einen guten Kontakt zum Boden und die Oberschenkel sind möglichst waagrecht.

Bei allen Sitzhaltungen richtet Ihr die Wirbelsäule auf und hebt das Kinn, so dass Rücken und Kopf eine gerade Linie bilden. Die Hände legt ihr entweder gefaltet in eurem Schoß oder auf die Knie bzw. Oberschenkel. Die Handflächen können nach oben (nach außen gerichtete Haltung, Bild links oben) oder nach unten (in sich gekehrte Haltung, Bild links unten) zeigen.

Im Folgenden findet ihr nun ein paar ausgewählte Atem- und Meditationsübungen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Atemübung: den Atem beobachten

Mit der Atembeobachtungsübung entwickelt ihr eure Konzentrationsfähigkeit und nutzt den Atem, um im gegenwärtigen Moment zu verweilen, egal wo ihr seid oder was ihr gerade tut. Fünf bis zehn Minuten braucht ihr hierfür und so geht's:

1) Ihr seid in einer aufrechten bequemen Sitzhaltung und atmet einige Male tief durch die Nase ein und aus, ohne dabei den Atem zu kontrollieren und findet so euren eigenen natürlichen Atemrhythmus.

2) Beobachtet nun den Atem und fokussiert dann die Aufmerksamkeit auf den Bereich des Körpers, wo ihr den Atem am deutlichsten wahrnehmen könnt. Das kann die Empfindung an den Nasenlöchern sein, wenn ihr ein- und ausatmet oder auch das Heben und Senken des Bauches.

3) Bleibt mit der ganzen Aufmerksamkeit bei dem Kommen und Gehen Eures Atems.

4) Wenn ihr merkt, dass die Gedanken abschweifen, bringt die Aufmerksamkeit wieder zurück zu eurem Atem. Lass dich nicht entmutigen, wenn immer wieder neue Bilder und Gedanken aufteilen und seid geduldig. Wie ihr einen Welpen trainiert, auf einem bestimmten Platz zu bleiben, so trainiert ihr geduldig euren Geist, sich auf den Atem zu konzentrieren und bringt ihn immer und immer wieder zurück.

Atemübung: Wechselatmung (Anuloma Viloma)

Mit der Wechselatmung erhöht ihr eure Lungenkapazität, tankt Energie und fördert eure Konzentration. Sie macht munter bei Müdigkeit und sorgt für Ruhe bei Stress – ideal vor dem Start! Bei dieser Yogaübung atmet ihr abwechselnd durch beide Nasenlöcher und harmonisiert eure Gehirn- und Körperhälften.

Ihr setzt euch in einen aufrechten Sitz eurer Wahl. Die linke Hand liegt auf dem Oberschenkel. Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand klappt ihr ein (Bild oben) und legt den Daumen und den Ringfinger der rechten Hand an den rechten und linken Nasenflügel (Bild unten). Dann schließt ihr die Augen. Bevor ihr loslegt, nehmt euch Zeit, den Atem erst einmal wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen. Jetzt schließt ihr im Wechsel den rechten und linken Nasenflügel und atmet so auf der einen Seite ein und auf der anderen aus.

Die Schritte im Einzelnen:

1) In der aufrechten Sitzhaltung erst mal durch beide Nasenlöcher ein paarmal tief ein und vollständig ausatmen

2) Mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch verschließen und durch das linke Nasenloch einatmen

3) Mit dem rechten Ringfinger das linke Nasenloch verschließen und durch das rechte Nasenloch ausatmen

4) Durch das rechte Nasenloch einatmen

»In der Meditation lernt ihr, euch zu fokussieren. Und das hilft indirekt bei Wettkämpfen und sonstigen Prüfungssituationen.«

Birgit Löbsack

Agility & Yoga – das perfekte Paar
Teil 5: Atem- & Meditationsübungen

5) Den Griff wieder wechseln: rechts verschließen und links öffnen und durch das linke Nasenloch wieder ausatmen

6) In diesem Atemrhythmus zwischen drei und Minuten weiteratmen

7) Zum Ende links ausatmen und durch beide Nasenlöcher normal weiteratmen und nachspüren

Wichtig: Ihr beginnt immer links mit der Einatmung und beendet die Übung auch links. Ein- und Ausatmung sollten gleich lang sein.

Atemübungen sind die ideale Vorbereitung für die Meditation. Damit kommen wir zu einem weiteren wichtigen Bestandteil des Yoga. Wenn ihr mit den Atemübungen auf den Geschmack gekommen seid, probiert es mal mit dem Meditieren.

In der Meditation lernt ihr, euch zu fokussieren. Und das hilft indirekt bei Wettkämpfen und sonstigen Prüfungssituationen. Das Ziel der Meditation ist es, im Hier und Jetzt zu sein. Und genau diese Fähigkeit braucht ihr auch im Turnier. Es geht darum, ganz im Moment zu sein, konzentriert, ohne zu verkrampfen und entspannt, ohne den Fokus zu verlieren.

Durch regelmäßiges Meditieren senkt ihr zudem den Cortisolspiegel, der für den Stress im Körper verantwortlich ist. Sportler erhöhen so die Effektivität ihres Trainings und verkürzen die Regenerationsphasen. Wenn ihr mental erholt seid, könnt ihr im Turnier schneller und wacher reagieren. Dabei hängen mentale und physische Fitness ganz eng zusammen. Nur wenn Ihr Euch die nötigen Auszeiten gönnt, könnt ihr regenerieren und frische Energie schöpfen. Die Meditation wirkt der Stressreaktion entgegen und bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht.

Natürlich werdet Ihr nicht allein vom Stillsitzen ein besserer Agi-Sportler, aber Atemübungen und Meditation sind der ideale Begleiter für euer Training, denn sportliche Leistung verlangt nicht nur vom Körper, sondern auch dem Gehirn viel ab. Mit regelmäßigen Meditieren fällt es Euch leichter, den Fokus zurück in den Körper zu holen, wenn Euch tausende Gedanken im Kopf herumschwirren und so den Geist zu schärfen. Zusätzlich reduziert ihr euer Verletzungsrisiko und verliert nicht so schnell die Nerven.

Und keine Angst – ihr müsst nicht stundenlang regungslos sitzen. Schon täglich 5 – 10 Minuten können zu Entspannung, geistiger Kraft, Gleichgewicht und innerer Ruhe verhelfen. Die Zeitdauer lässt sich allmählich steigern und die Zeitdauer für eure persönliche Meditation kommt von ganz alleine.

Tipps zum Meditieren: Endlich mal zur Ruhe kommen

1) Wichtig ist ein ungestörter Ort, an dem Ihr euch wohlfühlt!

2) Genauso wichtig ist bequeme und warme Kleidung!

3) Findet euren idealen Meditationssitz, so dass ihr bequem längere Zeit aufrecht sitzen könnt.

4) Ihr atmet immer gleich durch die Nase ein und aus. Ihr könnt den Atem beobachten und zu Beginn der Meditation euch eine Stelle im Körper suchen, wo ihr den Atem spüren könnt (z. B. Nase, Bauch). Dann bleibt mit der Konzentration und geschlossenen Augen an dieser Stelle.

5) Wenn Ihr sitzt, lasst die Gedanken einfach fließen. Es ist ganz normal, dass euch zu Beginn viele Gedanken durch den Kopf gehen. Der erste Schritt ist, dieses Gedankenkarussell aus einer neutralen Beobachter Position wahrzunehmen und sich nicht in den Gedankengängen zu verfangen. Lasst stattdessen die Gedanken an Euch vorbeiziehen.

6) Es kann hilfreich sein, wenn ihr euch einen Konzentrationspunkt sucht. Das kann der Atem selbst oder das Zählen der Atemzüge sein. Oder ihr bündelt eure Konzentration durch die geistige Wiederholung eines Wortes wie „Ruhe“ oder „Stille“. Eine andere Möglichkeit ist, wenn ihr die Konzentration auf die verschiedenen Empfindungen im Körper legt. Ihr beginnt am Kopf, Augen, Nase, Ohren und weiter absteigend bis zu den Füßen und wieder aufwärts bis zum Kopf und stellt fest, welche Empfindungen – also Wärme, Kribbeln, Schmerz u. ä. ihr wahrnehmen könnt. Auch diese Empfindungen werden nicht bewertet, sondern nur beobachtet.

7) Zum Beenden der Meditation öffnet ihr die Augen und gönnt euch drei ruhige und tiefe Atemzüge. Bevor ihr aufsteht, streckt und reckt euch nochmal. Das war's schon.

Ich hoffe, ich konnte euch ein paar Tipps zum Einstieg in die Meditation geben. Wenn ihr wollt, stellt euch einen Timer dazu. Ich meditiere gerne ganz früh am Morgen, wenn ich noch nicht so viele neue Eindrücke aufgenommen habe. Jeder anderer Zeitpunkt, der für euch richtig ist und gut in euren Alltag passt, ist genauso gut. Probiert es einfach mal aus! Je öfter ihr übt, desto schneller geht es, dass ihr in diesen Zustand der Ruhe kommt. Bleibt dabei und übt Euch in Geduld. Jeder kann meditieren!

In der nächsten Ausgabe geht es um eine gesunde Wirbelsäule.

Die Autorin

Birgit Löbsack (52)
ist Yogalehrerin AYA Experienced 500 Stunden, Meditationsleiterin und Entspannungspädagogin. Sie unterrichtet vorwiegend im Raum Mainz und Wiesbaden Hatha, Vinyasa Flow, Yin und Faszien Yoga.
Mit ihrem zweiten Hund, einem dreijährigen Border Collie Mix aus dem Tierschutz, startet sie seit diesem Jahr wieder auf Turnieren und läuft derzeit in der A2.
Infos unter: *www.move-in-balance.de*

Sie haben Fragen?
Wir beraten Sie gerne!
Karin Warkentin
Tel.: +49/1 52/53 88 04 05
k.warkentin@agility-live.com

Seminare & Training

Agility2go – das Internetportal für Ihr Agility-Training. Online-Kurse, Seminare, Parcours, E-Books und Trainer-Fortbildungen rund um Agility. *www.agility2go.de*

Onlineshops

ONLINE - STORE
FIVE NEEDS
FÜR AKTIVE HUNDE- UND KATZENFREUNDE

Für unsere Rubrik „Marktplatz“ gibt es neue Konditionen für gestaltete Anzeigen. Für nähere Infos bitte hier schauen: www.agility-live.com

Agility-Geräte

Callieway
Agility & more. Your preferred online store for affordable agility tools. Callieway® – the smartest way. *www.callieway.com*

Text und Bild bitte an:
info@agility-live.com
Anzeigenschluss
für AgilityLive 5/2018:
8. August 2017

Das nächste Heft erscheint am 29. August 2018

Ferien mit Hund

Ostsee-Ferienwohnung Dahme
300 m übern Deich zum Hundestrand, 30 qm, Terrasse, WiFi, gut ausgestattet. Objekt 7004 auf *dahme24.de, info@dahme24.de*

Gesunder Hund

CranioSacrale Behandlung am Sporthund: Dysfunktion der Wirbelsäule, verkürzte Schrittlänge, Pfotenschleifen, verminderter Hinterhandschub, Dysbalancen der Muskulatur, Kreuzgalopp, Mikrotraumata, spezielle Trainingsprogramme. Herbert Fell: 01 52/06 31 23 34, *hunde-cranio-sacral@web.de*

AgilityLive
Magazin für Hundesportfans
gibt es im Abonnement
Nähere Infos: www.agility-live.com

Unsere Zeitschrift ist auch auf vielen Agility-Turnieren und in einigen Hundeschulen erhältlich – zum Beispiel bei folgenden Verkäufern:

Deutschland:
Tierkostexpress, Cornelia Heinrich, Tonja Kautz, Pfötchenschulen Hilden & Jade, Five Needs – Jasmin Kneis,
Schweiz: indoor-agility.ch

Du hast einen Stand für Tierzubehör auf Turnieren und willst dort AgilityLive verkaufen? Dann melde dich bei uns!

Einfach anrufen: Tel. +49 / 7 81 / 1 28 20 00
oder eine Mail schicken an:
info@agility-live.com

www.agility-live.com