YOGA AKTUELL SPEZIAL N° 6 • 2016/2017 • www.yoga-aktuell.de

yoga aktuell Spezial N°6

ASANA-WORKSHOPS:
Bandhas & Core

Richard Hackenberg:
Gesunder Rücken

ANNA TRÖKES:
Didaktik für Yogalehrer

PRAXIS-TIPPS
Yoga & Faszien

SCHULTERN & NACKEN
entspannen

INTERVIEW:
Leslie Kaminoff
Individuelle Anatomie

5 BEWEGUNGS-KONZEPTE
im Überblick

YOGA ANATOMIE

ANATOMIE
vielfältig erleben

PLUS:
ANATOMIE-DVD
mit
Dr. Ronald Steiner

VERLETZUNGEN VERMEIDEN
Die Anatomie des eigenen **Körpers achten**

Deutschland € 7,50 • Österreich € 8,60 • Schweiz SFR 16,00 • Übrige EU-Länder € 8,60

4 192270 607501 06

> „Stress, Druck, Anspannung – kurz gesagt: unser „normaler" Lebensstil – führen meist zu Anspannung im Zwerchfell."

Das Zwerchfell, unser wichtigster ATEMMUSKEL

Foto: © istock/simarik; Illustration: © istock/Godruma

INTERVIEW

Das Zwerchfell und die Zwerchfellatmung sind wichtige Schlüssel zu ausreichender Sauerstoffaufnahme und mehr Wohlbefinden. Der erfahrene Yogalehrer und Trauma-Yoga-Therapeut Joachim Pfahl erklärt in diesem Interview die häufig völlig unterschätzte Rolle des Zwerchfells

INTERVIEW * DORIS IDING

Obwohl das Zwerchfell unser wichtigster Atemmuskel ist, schenken wir ihm viel weniger Aufmerksamkeit, als er verdient. Der Yoga- und Meditationslehrer Joachim Pfahl erklärt, warum das Zwerchfell so wichtig für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ist.

YOGA AKTUELL: Was genau versteht man unter Zwerchfellatmung?

Joachim Pfahl: Landläufig wird sie auch als Bauchatmung bezeichnet. Das Zwerchfell ist bei der Zwerchfellatmung im Gegensatz zu einer reinen Brustatmung deutlich stärker beteiligt – erkennbar durch eine Bewegung der Bauchdecke nach vorne in der Einatmung und nach innen in der Ausatmung. Das Zwerchfell ist ein Muskel, der die Einatmung durch Anspannung und die Ausatmung durch Entspannung ermöglicht.

Wie wirkt sie?

Eine reine Brustatmung verspannt das Nervensystem. Wohingegen eine Zwerchfellatmung den ventralen Vagus-Nerv des Parasympathikus anregt und damit das Nervensystem entspannt.

Für wen ist sie besonders hilfreich?

Sie ist für alle hilfreich. Die Zwerchfellatmung ist die natürliche Atmung des Menschen. Wenn wir Kinder beobachten, werden wir immer eine Bauch-/Zwerchfellatmung finden. Schon direkt nach der Geburt mit dem ersten Schrei oder tiefen Atemzug wird diese in Gang gesetzt. Atmen ist Leben und eine natürliche, grundlegende Lebensfunktion – eine gestörte Atmung zeigt ein gestörtes Verhältnis zum Leben.

Es heißt, dass die Zwerchfellatmung die effizienteste Art der Atmung ist. Kannst du diese Aussage bestätigen? Und wenn ja, warum ist dies so?

Untersuchungen zeigen, dass eine reine Brustatmung nur etwa 30–40 % unserer individuellen Sauerstoffaufnahme bewirkt, die Zwerchfellatmung hingegen 80–100 % erreicht. Wie so häufig, kommen verschieden Faktoren hinzu. Es gilt zu verstehen, dass sich in der Vertiefung der Atmung die Zwerchfellatmung mit der Brustatmung kombiniert. Das sind dann schon drei Viertel der so genannten Yoga-Vollatmung. Vertiefen wir den Atem weiter, z.B. in einer Yogahaltung oder Atemübung, führt dies zu einer dritten Stufe, der sogenannten Schlüsselbeinatmung. Hierbei geht der Atem gefühlt über das Zwerchfell in die Brust und dann weiter bis zu den Schlüsselbeinen. Wir bemerken es durch ein leichtes Anheben der Schultern.

Illustration: © Simona Koch

So wie wir einige Male am Tag die Fenster in unseren Häusern oder Wohnungen öffnen, um frische Luft in die Zimmer zu lassen, so können wir dieses Prinzip auch bei uns selbst anwenden. Im Alltag, in der Yogapraxis oder beim Praktizieren von Atemtechniken lassen wir die beteiligte Muskulatur durch tieferes Atmen einen Austausch der Atemluft bis in die Lungenspitzen bewirken. Viele meiner Kursteilnehmer haben beruflich eine überwiegend sitzende Tätigkeit. In den meisten Fällen beobachte ich bei diesen Personen einen sehr flachen Atem. Die sitzende Tätigkeit und die meist mangelnde körperlich aktive Freizeitbetätigung sowie die Vorlagerung der Schultern

und die daraus resultierende Verengung des Brustraums verflachen den Atem weiter.

Ein gesunder tiefer Atem sorgt für mentale und körperliche Entspannung und begegnet so der oft verbreiteten Energielosigkeit und Müdigkeit. Die Prana-Ströme werden angeregt. Diese unterstützen Wachheit, Motivation, Selbstbewusstsein etc.

Viele Leute kennen die Zwerchfellatmung nicht. Das ist erstaunlich, besonders, weil sie so wirksam ist. Wie erklärst du das?

Wir fliegen zum Mond und anderen Planeten. Wir können äußere komplexe Gegebenheiten erklären und analysieren. Doch gegenüber den einfachsten körperlichen Funktionen und deren Auswirkungen, die so entscheidend für unsere Lebensqualität sind, sind wir unerfahren, hilflos und unwissend. Aufmerksamkeit und Erfahrung, den eigenen Körper und die tieferen Dimensionen in uns, die innere Stille, die Quelle betreffend, haben wir in der Erziehung nicht erfahren. So mag es auch nicht verwunderlich sein, nicht zu wissen, ob unser Atemmuster gesund ist oder schon auf ein Problem hinweist. Selbst bei erfahrenen Yogalehrern oder Yogapraktizierenden bemerke ich immer wieder, dass sie nicht genau um die Mechanik der Atmung wissen und ihnen somit das Verständnis dafür fehlt, dass die Wiederentdeckung einer Zwerchfellatmung einerseits Zeit zur Entwicklung braucht und andererseits das Lösen von Blockaden und Verspannungen im Zwerchfell bewirkt.

Ja, das kann ich bestätigen. Ich habe in einem Kurs bei dir miterlebt, dass selbst eine sehr erfahrene Yogalehrerin keinen Zugang zu ihrem Zwerchfell hatte und erstaunt war, dass es so verspannt ist. Wie kommt es zu einer starken Verspannung im Zwerchfell?

Stress, Druck, Anspannung – kurz gesagt: unser „normaler" Lebensstil – führen meist zu Anspannung im Zwerchfell.

Das so genannte falsche Atmen ist für mehr als die Hälfte der Menschen „normal". Die Gründe für die Fehlatmung sind unterschiedlich. Ein sehr häufiger Grund ist auf jeden Fall, dass viele dem heutigen Schönheitsideal Schlanksein entsprechen wollen. Ganz nach dem alten Prinzip „Bauch rein, Brust raus" wird also der Bauch ständig eingezogen. Dadurch hat der Brustkorb noch weniger Bewegung, und als Folge hat die Lunge weniger Luft. Eine ständige Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff führt langfristig zu starken Verspannungen, Kopfschmerzen und natürlich auch zu Kreislaufproblemen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche.

Welche Atemübungen helfen besonders gut, diese Verspannungen aufzulösen?

In unserer Yogapraxis beginnen wir, den Blick für uns selbst zu schärfen. Aus einem immerwährenden „Ich muss, ich will ..." führen wir uns durch wache Aufmerksamkeit für den Körper und den Atem in die Gegenwart. Hier erkennen wir die lösenden Wirkungen, wenn wir uns allmählich an die Grenzen herantasten, sie umspielen und erweitern.

Persönlich halte ich Kapalabhati für eine der effektivsten Atemübungen, die den Anspannungsbereich in Solarplexus, Bauch und Zwerchfell lösen. In meiner Arbeit hat sich die Atemübung sehr erfolgreich bewährt. Hier bedarf es eines kompetenten Heranführens und auch einer individuellen Überprüfung durch die Anleitenden. Auch Nadi-Shodhana, die Wechselatmung, führt durch die Verlangsamung des Atemflusses zu einer Anregung und deutlichen Steigerung der Aktivität des Zwerchfells.

Starker Stress kann dazu führen, dass wir beim Lernen von Kapalabhati ein umgedrehtes Atemmuster entdecken. In vielen Fällen weißt diese Tatsache auf tiefer sitzende Lebensthemen hin, die vielleicht auch eine therapeutische Begleitung erfordern. Ein umgedrehtes Atemmuster bedeutet, dass wir beim Ausatmen den Bauch vorwölben und beim Einatmen den Bauch nach innen ziehen. Wenn wir ohne Zeitdruck und ohne feste Vorstellung, wie lang oder kurz es dauern darf, schrittweise Spannungen in dem Bereich abbauen möchten, ist das ganze und ganzheitliche Angebot des Yoga gefragt, aber besonders auch die Meditation, um Verspannungen zu lösen.

Welches sind die häufigsten Probleme, die bei einer fehlenden Zwerchfellatmung auftauchen können, und wie entstehen sie?

An der Lungenspitze, in der Nähe des Schlüsselbeins, beträgt die Durchblutung weniger als ein Zehntel Liter pro Minute, im untersten Drittel der Lunge dagegen einen Liter pro Minute. Für eine maximale Aufnahme von Sauerstoff ist das Hineinatmen in den unteren Bereich der Lunge erforderlich. Bei flacher Atmung werden nur 0,2 statt 0,5 Liter Sauerstoff aufgenommen, wodurch die unteren Lungenbläschen unterversorgt bleiben. Atem- und Herzrhythmus sind eng aneinandergekoppelt. Das Verhältnis von Atmung und Herzschlag beträgt in Ruhe sowie im Schlaf

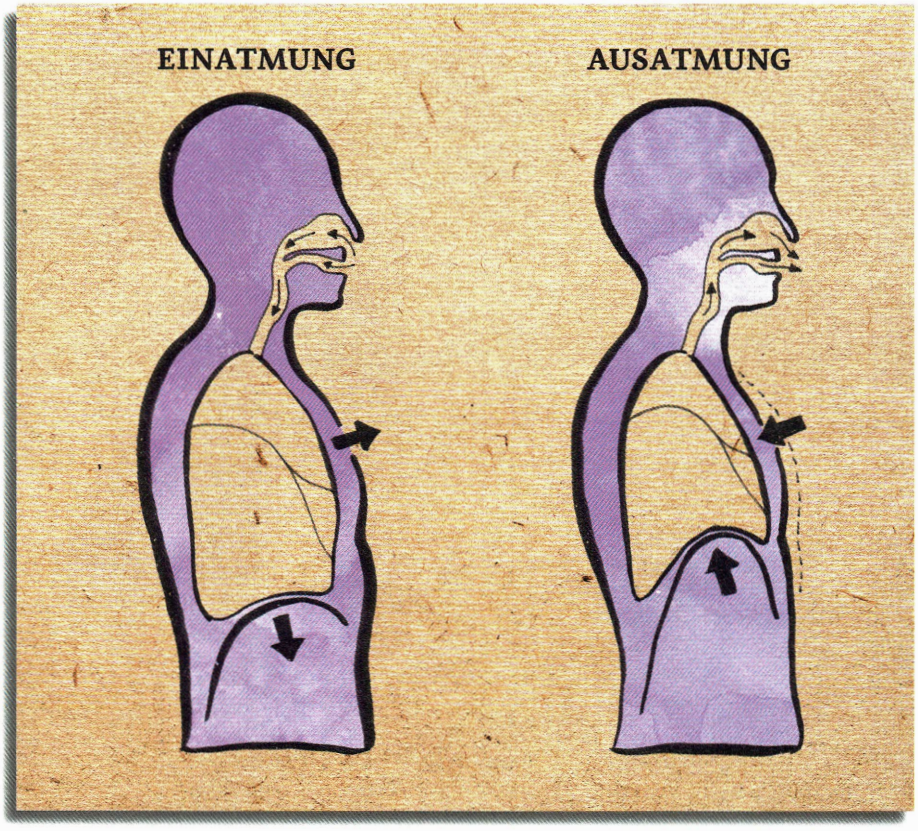


Illustration: © Simona Koch

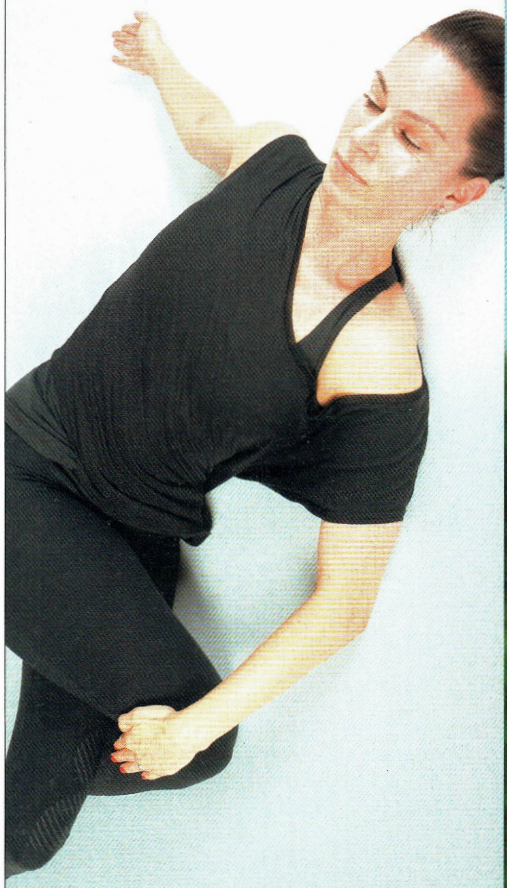
1:4. Bei 15–20 Atemzügen pro Minute erfolgen 60–80 Herzschläge. Schneller zu atmen, beschleunigt den Herzschlag, weil der vermehrt eingeatmete Sauerstoff zu den Organen weiterbefördert werden muss. Langsamer atmen verlangsamt den Herzschlag. Einatmen bedeutet Anspannung, Ausatmen bewirkt Entspannung. Je flacher die Atmung, desto schneller ist sie, und desto höher ist in der Regel auch die Herzfrequenz. Unzureichendes Ausatmen vor dem Einatmen, wie dies oft bei Angst, Aufregung und Stress der Fall ist, führt dazu, dass sich Kohlendioxid und Schlacken als Abfallprodukt des Atmens in der Lunge stauen und ins Blut abgedrängt werden, was eine vorübergehende Vergiftung bewirkt, die sich in Unruhe, Müdigkeit, Erschöpfung u.a. äußert. Vollständiges Ausatmen ermöglicht erst intensives Einatmen.

Mit welchen Problemen hinsichtlich des Zwerchfells wirst du besonders häufig konfrontiert, und was rätst du deinen Klienten?

Als Trauma-Yoga-Therapeut arbeite ich viel in Einzelarbeit. Hier zeigt sich meist sehr schnell eine Problematik, die sich im Zwerchfell oder überhaupt in der Atmung äußert. „Es schnürt mir den Hals zu" oder „Ich bekomme keine Luft mehr" und „Mir ist etwas auf den Magen geschlagen" höre ich sehr oft von Klienten. Die deutsche Sprache kennt viele Redewendungen, die unsere Befindlichkeiten und eine Verkörperung unserer seelischen Verfassung und unserer Probleme ausdrückt. Manchmal löst eine kleine ungewohnte Atemübung sehr heftige Reaktionen aus.

Es gilt durch liebevolles Einladen und langsames Heranführen an den Atem oder an die Atemtechnik diese erfahrbar zu machen, um zu verdeutlichen, dass das Vermeiden eine größere Unsicherheit birgt, als den eigenen Körper wieder als sicheren Ort zu erfahren.

Herzlichen Dank für das Interview! *

Joachim Pfahl, B.S.C., und Yogalehrer (MERU), ist Trauma-Yoga-Therapeut (TSY), Bachelor of Science, Yogalehrer, Meditationslehrer und Coach mit 40-jähriger Yogapraxis und internationaler Lehrerfahrung in Regierungs- und Nichtregierungsorganisationen unter anderem in Indien, Thailand und Europa. Er leitet vier eigene Yogaschulen im Raum Nordrhein-Westfalen.

www.yoga-und-meditation.com