

6.3 Vorbedingungen für Atemübungen

Es gibt sieben wichtige vorausgehende Bedingungen für sichere und effektive Buteyko- bzw. Yogaatemübungen. Diese Vorbedingungen sind:

- ein ruhiger Platz für die Konzentration
- Ruhe (kein Sprechen)
- leerer Magen
- Hydratation (Wasser)
- saubere und frische Luft
- Thermoregulation
- korrekte Haltung

Ein ruhiger Platz für die Konzentration

Eine Atemübung kann von 2–3min bis zu 40min fokussierter Aufmerksamkeit ohne Störungen oder Unterbrechungen benötigen, genau wie bei Meditation oder manchen künstlerischen Aktivitäten. Voll Konzentration ist besonders in der Anfangsphase der Atemnormalisierung notwendig. Wie auch immer auch in späteren Stadien – wegen einiger besonderer Effekte auf das Gehirn und Nervensystem – ist es besser meditativ und aufmerksam zu üben.

Ruhe (kein Sprechen)

Ein Übender (oder auch Yogi) sollte während seiner Übungen still bleiben. Der Mund sollte während der ganzen Session geschlossen bleiben. Wenn es nötig sein sollte zu sprechen, aus welchen Gründen auch immer, wird der Lufthunger verringert (und der CO₂ Gehalt des Blutes). Man kann – sofern es für einen sicher ist – Lufthunger durch ein einmaliges Luftanhalten wieder herstellen, wenn gewünscht.

Leerer Magen

Wenn Atemübungen mit Nahrung im Magen aus geführt werden, kann das zu Entzündungen im Magen und Dünndarm führen, da höhere CO₂ Level signifikant die Peristaltik erhöhen (Dies ist per Definition die unfreiwillige Anspannung und Entspannung der Muskeln des Darms. Es ist eine wellenartige Bewegung, die dazu führt, dass der Inhalt des Magen Darmtrakt langsam weiter bewegt wird). Als Ergebnis kann eine Person Entzündungen in diesen Verdauungsorganen entwickeln, oder aber Symptome von existierenden Entzündungen dort verschlimmern. Deswegen ist es sehr wichtig Atemübungen nicht mit solider Nahrung im Magen zu praktizieren.

Durch Wasser im Magen werden solche Probleme nicht entstehen. Manche Studenten können Übungen auch mit Säften im Magen durchführen. Leute, die Probleme mit dem Glukosespiegel im Blut, Diabetes oder reaktiver Hypokämie haben, müssen zusätzliche Messungen durchführen, um zu verhindern, dass sie (zu) niedrige oder (zu) hohe Zuckerspiegel haben. Das ist besonders wichtig für Leute die Insulin nehmen oder andere Medikamente, die den Blutzucker beeinflussen.

Hydration (Wasser)

Atemübungen des Yoga können oft zu hohen CO₂ Steigerungen führen. Dies führt zu Azidifikation des Blutes und löst die Verwendung biologischer PH Puffer im Blut aus. Dies führt zu einer Neuverteilung von Ionen in verschiedenen Teilen des Körpers. Dieser Prozess kann zusätzliches Wasser benötigen. Deswegen ist es gut, wenn eine Person trinkt sobald sie durstig wird, selbst wenn das vor oder während einer Atemübung ist.

Wenn man hingegen lange, alte oder staubige Vorhänge und Teppiche oder Bücher im Raum hat, können viele Studenten ihren Atem nicht reduzieren. Leute die allergisch sind oder sensitiv gegenüber Staubmilben, Staub, Tierhaaren oder anderen Substanzen aus der Luft sollten einen Platz finden, wo keine allergische Reaktion möglich ist. Auch Ionisierer können die Luftqualität innen stark verbessern.

Thermoregulation

Man sollte einen komfortablen Platz finden ohne Luftzug aber relativ kühl. Einem Student des Yoga wird während der Übung möglicherweise warm oder sogar heiß. Deswegen ist es wichtig darauf vorbereitet zu sein und die gegebenen Bedingungen eventuell kurzfristig zu verändern um den Komfort wieder herzustellen: Man kann Kleidung ausziehen oder das Fenster weiter öffnen.

Ist ein Platz zu warm, ist es oft unmöglich die Atmung zu reduzieren und den CP zu steigern. Wenn die Umgebungstemperatur 25° oder mehr hat, ist es unmöglich das Atmen zu reduzieren (man kann in solchen Fällen versuchen, Übungen in einem nassen T-Shirt zu machen oder einen Ventilator zu benutzen).

Es gibt zusätzliche Details in Bezug auf Thermoregulation. Wenn der CP des Studenten weniger als 20 Sekunden beträgt, dann sollten solche Studenten generell in etwas wärmeren Bedingungen trainieren. Solche Studenten haben gewöhnlich eine schlechte Abwehr und sind anfällig für Infektionen und Erkältungen.

Ist der CP hingegen über 20 Sekunden und der Student ist wohl auf (keine Erkältung oder Infektion), dann sollten Sie sich leicht kühl oder

zumindest normal fühlen, wenn sie Yogaübungen machen – aber auch generell.

Die Haltung bei Atemübungen

Schwer kranke Studenten mit niedrigen CPs (<10 Sekunden) können sich unbehaglich fühlen, wenn sie versuchen eine korrekte Haltung einzunehmen. In manchen Fällen, kann die korrekte Haltung Schmerzen im Rücken verursachen. Solche Menschen können Atemübungen machen wären sie liegen, halb liegen oder oder wenn sie in einem komfortablen Stuhl mit Armlehnen sitzen, wobei ihr Rücken unterstützt wird. Ist der CP über 10 Sekunden, so ist es möglich und besser wenn man Atemübungen sitzend auf einer Stuhl kannte (die vordere Hälfte des Stuhls) macht.

Man kann die Arme auf einem Tisch liegen lassen oder die Hände auf die Knie legen oder aber ein Handmudra (Handstellung oft aus Indien oder China) verwenden. Die Wirbelsäule sollte gerade und aufrecht sein. Das Iliosakralgelenk sollte man offen halten. Das Diaphragma sollte so entspannt wie möglich sein. Besonders beim Ausatmen.

Man kann auch auf einem niedrigen Stuhl sitzen mit gekreuzten Beinen, so dass die Oberschenkel nach unten geneigt sind. So wird die Zwerchfellatmung leicht möglich sein.

Wenn man auf einem Stuhl sitzt ist es wichtig für die Positionierung des Zwerchfells, dass die Oberschenkel entweder horizontal oder nach unten geneigt sind. Sind sie nach oben geneigt, dann wird das Diaphragma durch die inneren Organe zusammen gepresst und verliert einen Teil seiner Mobilität. Die volle Atmung durch das Zwerchfell erfordert eine aufrechte Wirbelsäule, so dass es sich frei auf und ab bewegen kann.

Leute, die beweglich genug sind um den Lotussitz oder ähnliche Positionen einzunehmen und deren Wirbelsäule dabei aufrecht ist werden dazu ermutigt diese Yoga Positionen für Ihre Atemübungen zu benutzen.