

Yoga und die Atemtypen



Typgerechte Stabilisierung

+

Aufrichtung von Innen

Atmung im Yoga

**„Angemessen ist das,
was unseren Körper frei und spannkraftig
durchströmen lässt.“**

Auf dem Weg des Durchströmens
sollte den Atem nichts abbremesen oder stören,
so dass der Atem seine nährende und unendliche
Kraft und Qualität behält.

Negativ Beispiel:

- > **Ist im Körper zuviel Spannung strömt der Atem nicht mehr frei sondern blockiert**
- > **Ist zu wenig Spannung versackt der Atem gewissermaßen**



Verschiedene Haltungs-Beobachtungen

- Stühle die nicht passen
- Monitor zu hoch oder zu niedrig eingestellt
- Mikrofon zu hoch oder zu niedrig eingestellt
- Verschieden Asanas die nicht passen - Beispiel Fisch!
- Ashtanga zu viel gestreckte Übungen
- Godo - mit Ballengang aufrecht gehen



Beobachtung:

Jeder hat gerne ein eigenes allgemeingültiges Konzept für alle.

Behauptung:

> Mehr Freiraum lassen - selbst erforschen + durchatmen!



Die Pioniere



1. **Erich Wilk** (1915–2000) - Violinist und Naturforscher

- beobachtete die Klangqualität seines Lehrers
 - forschte und experimentierte mit der Handhabung, Strich und Bogenführung
 - **verbessertes Musikspiel wenn er ganz andere Körperhaltung einnahm**
- Aus dieser Erkenntnis heraus begann eine lebenslange Forschung und **viele Studien.**



2. **Dr. med. Charlotte Hagena** - Kinderärztin (geb.1909)

3. **Dr. Christian Hagena** - Arzt (geb. 30er)

Sie hat die Bewegungsübungen und Ernährungsrichtlinien von Erich Wilk aufgegriffen und in einer **40-jährigen Praxis erprobt und weiterentwickelt.**

In Zusammenarbeit mit ihrem **Sohn Dr. Christian Hagena** entstand die:

„Terlusollogie“ (Terra-Luna-Sol = Erde-Mond-Sonne)



Die Theorie



Erich Wilk:

Seine lebenslangen Studien führten ihn zu der Erkenntnis:

- **Einfluss von Sonne + Mond auf den menschlichen Organismus.**
- **Es gibt 2 unterschiedliche Grundprägungen des Menschen - wegen der unterschiedlichen Gewichtung des Atemrhythmus**



Christian Hagena:

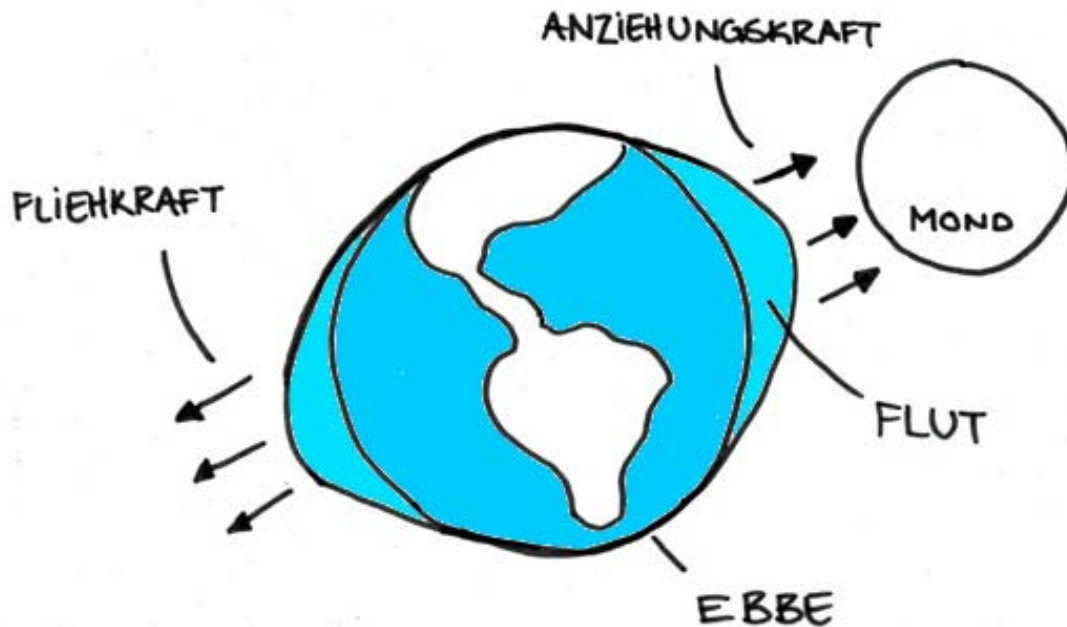
„Wissenschaftlich können wir die Terlusollogie® zunächst als Hypothese betrachten, ...

Wir stellen eine Hypothese auf, die wir im Experiment zu bestätigen suchen.

Und das ist geschehen: 40 Jahre Experiment haben die Richtigkeit dieser Hypothese klar bestätigt. Die auch bei uns anfänglich bestehenden Zweifel wurden vollständig beseitigt.“

- > Die gesamte Forschung auf diesem Gebiet ist als **Erfahrungswissenschaft** einzuordnen.

Einfluss Sonne und Mond zur Erde



Die Erde kreist um die Sonne und dreht sich dabei um ihre eigene Achse. **Der Mond kreist als Satellit um die Erde.** Die elliptische Umlaufbahn des Mondes ist der Grund für seine wechselnde Entfernung zur Erde.

So kommt es vor, dass - **relativ** gesehen - einmal der Mond einmal die Sonne näher an der Erde ist.

In Ihrer Wirkung auf die Erde sind sie **Gegenspieler**, sie verhalten sich **bipolar**. Es entsteht ein **Spannungsfeld** - ein Faktor für alles Lebendige auf der Welt.

Anziehungskraft des **Mondes** (Flut)
> **Dehnende Kräfte**

Mond weit weg und **Sonne** näher (Ebbe)
> **Zentrifugalkräfte =
Zusammenziehende Kräfte**

Zwischenfazit 1

„Das ist ein Naturgesetz!“*

„Die solare/lunare Prägung lässt sich nicht leugnen oder unterdrücken.“

Es ist nur eine Frage der Zeit, bis man begreift,
dass Atem, Sprache und Bewegungsrhythmus
eine Einheit bilden.“

Dr. Christian Hagen

(* Naturgesetz = Studie von Wilk führte zum Ergebnis, dass alle Menschen am gleichen Tag geboren, die gleiche Atemprägung haben und diese ein Leben lang vorherrscht.)

Prägung auf den menschlichen Organismus

Mond
Lunar



Definition: **Dehnungstyp - Einatmung ist aktiv**

Herrschen in der Atmosphäre verstärkt Dehnungsimpulse vor

verstärken diese die erste Einatembewegung und Dehnung im Körper.

Die Ausatmung erfolgt lösend und **passiv!**

Sonne
solar



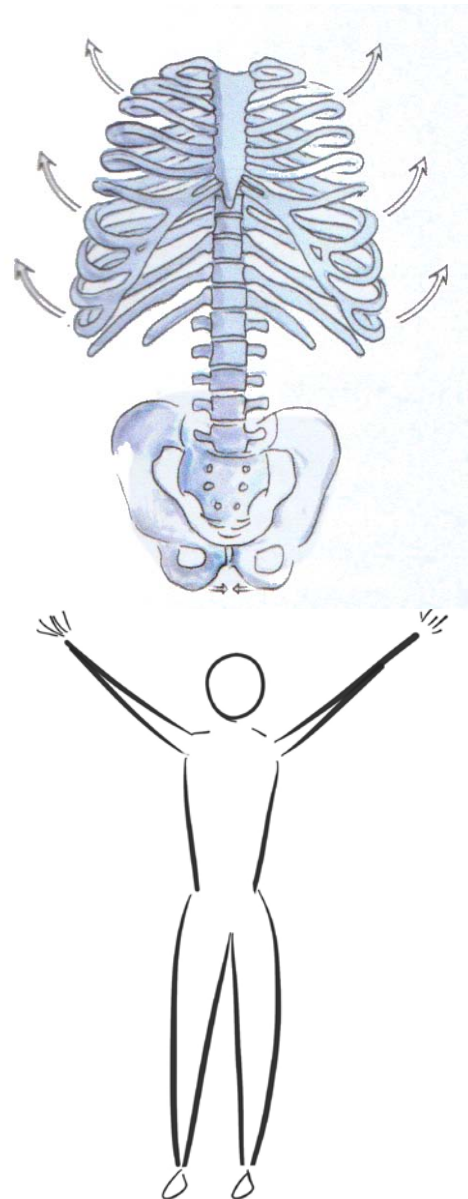
Definition: **Zentrierungstyp - Ausatmung ist aktiv**

Herrschen zentrierende/zusammenziehende Impulse vor

wird die erste zentral gesteuerte Ausatembewegung im Körper verstärkt.

Die nachfolgende Einatmung strömt **passiv** ein!

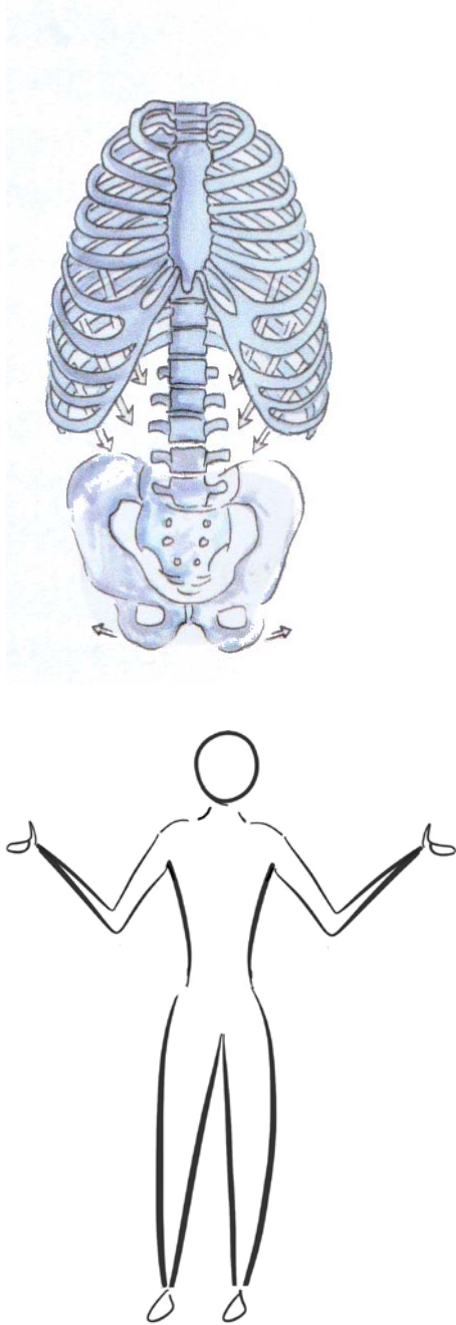
Anatomische Unterschiede



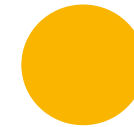
Einatmer (lunar) Dehnung



- **der Atemprozess beginnt mit der aktiven Einatmung.**
Lunge und Brustkorb empfangen vom Gehirn „dehnende“ Impulse.
 - die äusseren Zwischenrippenmuskeln unterstützen die Einatmung, indem **sie den Brustkorb nach oben und aussen ziehen und das Brustbein steigt.**
Als Folge dessen setzt sich eine **weitende und hebende Bewegung** des Brustkorbs bis zu den **oberen Rippenpaaren** fort. Die Lunge wird geweitet und aufgrund des entstehenden Unterdrucks strömt Luft ein.
 - die Ausatmung wird vom Körper kaum unterstützt.
Zwerchfell und Zwischenrippenmuskeln entspannen sich einfach
- > **Der Einatmer verlagert seinen Körperschwerpunkt nach hinten!**
- > **Flankenatmung fällt leicht (sekundäre / tertiäre Atmung)**



Ausatmer (solar) Zentrierung



- > **Dadurch dass der Ausatmer seinen Körperschwerpunkt nach vorne verlagert, passiert folgendes:**
 - **der Atemprozess beginnt mit der aktiven Ausatmung. Lunge und Brustkorb empfangen vom Gehirn „verengende“ Impulse** und ziehen sich aufgrund ihrer elastischen Kräfte zusammen
 - Das Zwerchfell wölbt sich nach **oben**, Rippen und Brustbein folgen dieser Kontraktion und **ziehen sich zusammen**
 - durch die aktive Ausatmung unterstützen die Bauchmuskeln und die inneren Zwischenrippenmuskeln die Luft aus der **Lunge zu pressen**, es entsteht ein leichter Zug der Zwischenrippenmuskulatur nach innen, die Rippen und der Brustkorb schliesst sich (**Sogeffekt**) .
 - Das Zwerchfell **senkt sich in der Folge nach unten hin vertikal ab**, die Bauchorgane werden wieder aus ihrem Sog-Druck entlassen, **die Atemwelle breitet sich passiv nach unten in den Bauch- und Beckenraum aus und die Bauchwände dehnen sich.**
- > **ganz tiefe Bauchatmung fällt leicht (primäre Atmung)**

Verlagerung des Schwerpunktes



Einatmend
lunar
aktiv



Schwerpunkt liegt „**hinter**“ dem Körper

- Schwerpunkt hinter den Sitzbeinhöckern
im Stehen auf der Ferse
- Das Becken ist aufgerichtet, stabile LWS
- Brustkorb ist gedehnt und weitet sich
- Der Hinterkopf ist gewichtet,
frei balancierend im Oberkopfgelenk auf Atlas,
der Nacken ist gelöst



Ausatmend
solar
aktiv



Schwerpunkt liegt „**vor**“ dem Körper

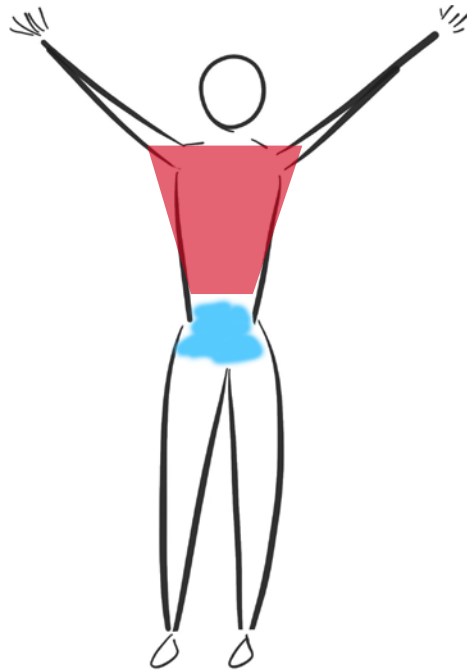
- Schwerpunkt vor den Sitzbeinhöckern
im Stehen auf dem vorderen Fußballen
- Das Becken ist eher „hinter“ dem Körper, es hängt am Kreuz
- Brustkorb ist „vorne“ angelehnt, die Wirbelsäule ist lang
- Die Stirn ist vorne gewichtet und angelehnt,
der Nacken ist lang, Kehle frei

Dehnungs- und Verengungsräume

Das Prinzip der Dehnungs- und Verengungsräume wirkt als Dynamik auf den gesamten Organismus.

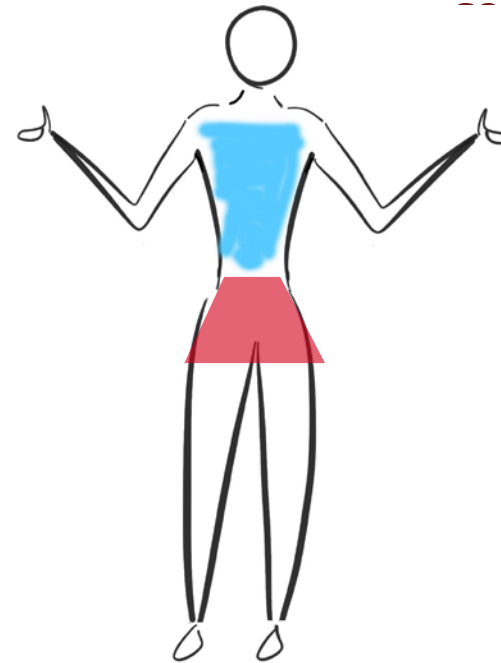


**Einatmend
lunar**



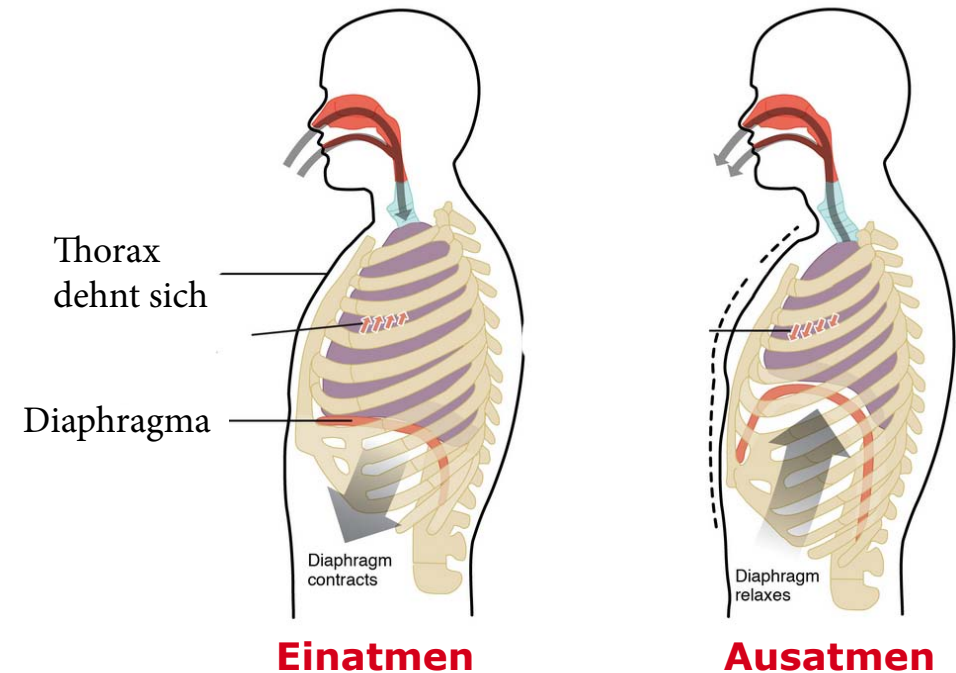
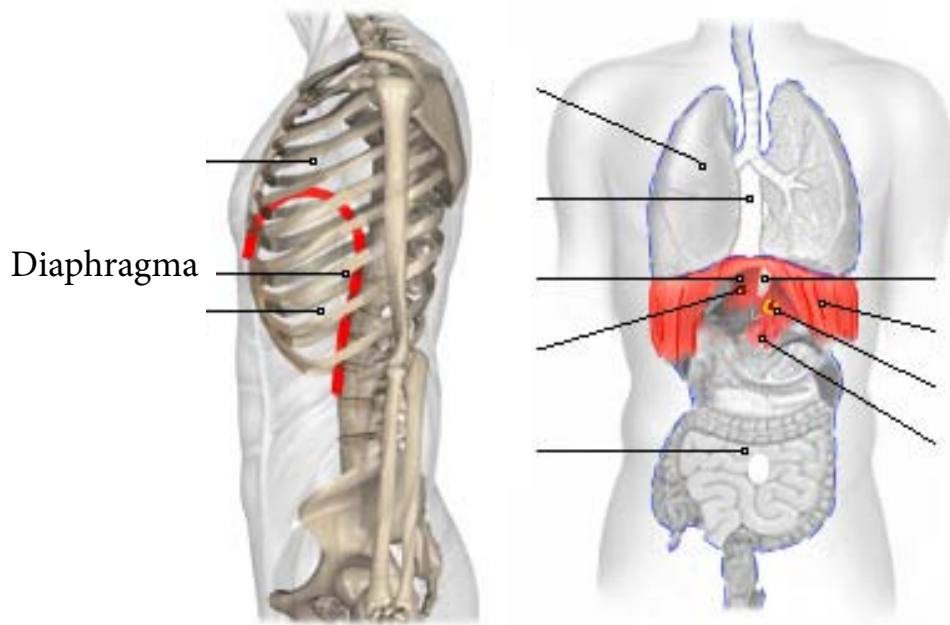
- > **Dehnungsraum = Brustraum**
Arme, Beine, Füße
- > **Verengungsraum = Bauch-Beckenraum**
Gesicht

**Ausatmend
solar**



- > **Dehnungsraum = Becken**
Gesicht, Hals
- > **Verengungsraum = Brustkorb**
Arme, Beine, Füße

Gelöstes Zwerchfell - Diaphragma



Das Zwerchfell ist ein wichtiger Schlüssel in der Bekämpfung von Rückenschmerzen.

- Auf Höhe der **mittleren Brustwirbelsäule und der Rippen** ist das Zwerchfell fixiert.
- **zu festes Zwerchfell:** auf Brustwirbel und Rippen werden starke Züge ausgeübt. Die Beweglichkeit wird eingeschränkt, Verspannungen im mittleren Rücken können entstehen.

Faszienketten: Der Zwerchfellmuskel hat **eine eigene Faszienhülle** und steht es mit **allen Faszienketten in Verbindung**. Über Faszienketten können **Verspannungen bis in die BWS, HWS und LWS** übertragen werden!

Zwischenfazit 2:

> **Es gibt 2 verschiedene Atemvorlieben (solar-lunar)**

> **Diese Atemprägung findet in jeder Asana statt!**

Die Kraftanstrengung in den Asanas passiert:

über die Kraft der Einatmung - lunar

über die Kraft der Ausatmung - solar



Falsch: die Ein- und Ausatmung dauerhaft gleichermaßen zu betonen,
verbraucht zuviel Kraft und Muskeltonus, zuviel Energie.

Falsche Atembetonung bzw. Zwerchfellspannung kann zu Rückenschmerzen führen.

Zwischenfazit 3:

> Der Schwerpunkt ist verschieden!

Einatmung betont = hinten angelehnt
Ausatmung betont = vorne angelehnt



Mit jeder **Verlagerung des Körperschwerpunkts** ändert sich die Anforderungen an den **Spannungsgrad seiner Muskelfasern und Muskelpartien** (Kopf, Kiefer- Beckenstellung, Schultergürtel)

= dichtes Zusammenwirken von Atmung, Haltung und Bewegung.

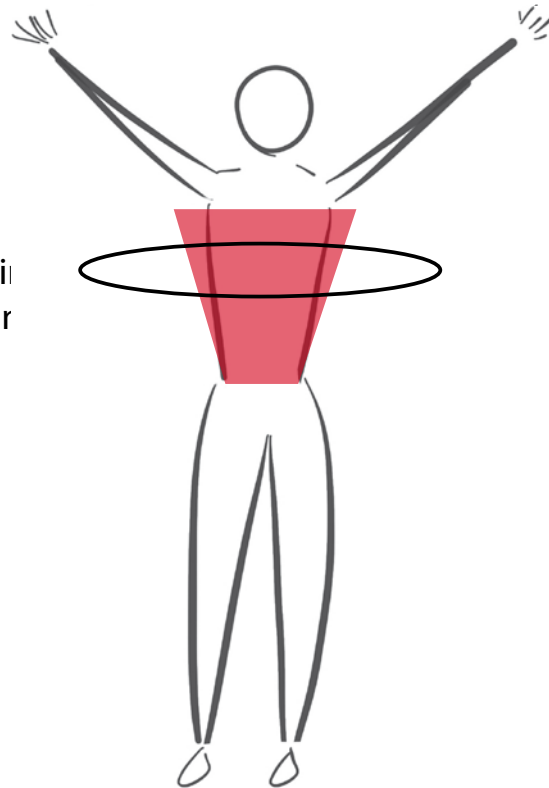
Zwischenfazit 4:

> richtiger Drehpunkt = optimale Schwingung



**Einatmend
lunar**

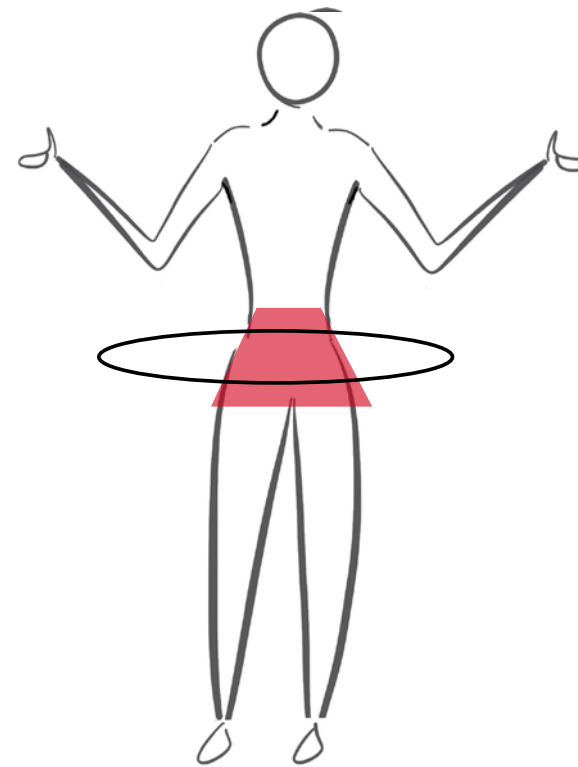
Körper schwingt
vom Drehpunkt
Brustraum



**Ausatmend
solar**



Drehpunkt:
Becken



Praktische Beispiele im Yoga

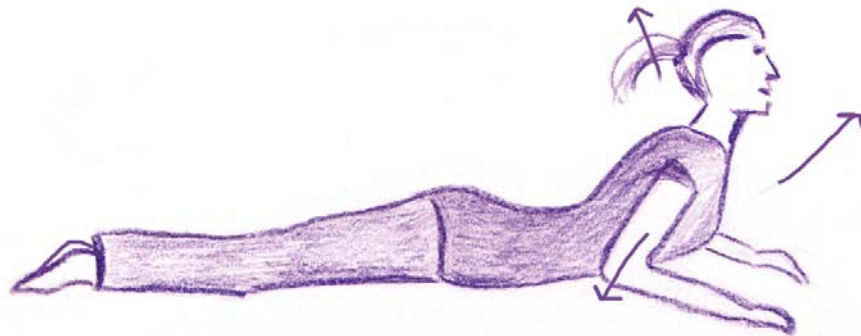
„**sthira-sukham-āsanam**“

Patanjali
Yoga Sutra, Vers 2.46

„Die Körperhaltung sollte stabil
und **angenehm** sein.“

Kobra - Bhujangasana

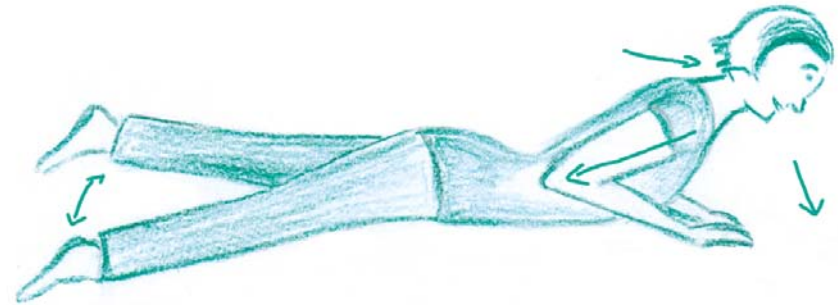
 **Einatmend
lunar**



Dehnungsraum ist Brustkorb

- Kinn gehoben - Blick geht nach oben
- Schultern weit und Ellenbogen leicht nach aussen streben lassen. Hände vor den Schultern. Dies öffnet die Einatmung!
- Gesäß kontrahiert, Beine eng od. Hüftbreit gestreckt

 **Ausatmend
solar**

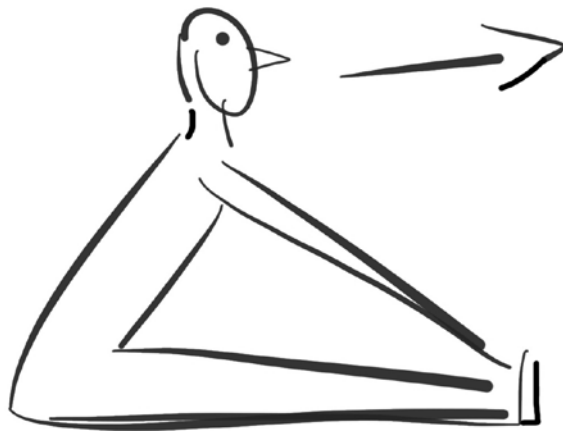


Brustkorb ist Verengungsraum

- Lange Halswirbelsäule und Kinn gesenkt
- klassischerweise Ellenbogen eng an Körper angelehnt. Hände unter Schultern. Dies fördert die Ausatmung!
- Gesäß locker, Beine und Füße viel weiter geöffnet.

Vorwärtsbeuge - Pascimottanasana

 **Einatmend
lunar**



Dehnungsraum ist Brustkorb

- Beine sind gestreckt, kraftvolles über die heranziehen
Füße/Fersen dehnen - gibt Raum in den unteren Rücken
- LWS ist gedehnt und lang
- Brustkorbvorderseite ist aufwärts strebend
- Kopf leicht anheben, Nacken leicht lordosiert,
Hinterkopf gewichten

 **Ausatmend
solar**



Dehnungsraum ist Becken

- Beine, Knie, Füße locker gestreckt, evtl. gebeugt.
Füße locker lassen!
- Übergang zum Becken ist frei und beweglich
- LWS ist gedehnt und lang
- BWS ist lang und gestreckt
- Gesicht ist gewichtet, Stirn führt - lange HWS

Fersensitz - Virasana/Vajrasana



**Einatmend
lunar**



**Ausatmend
solar**



Gewicht ist hinten - nach oben wachsen

- Gewicht ist etwas **hinten** den **Sitzbeinhöckern**
- LWS/BMS: Die LWS ist gelöst, der untere Rücken ist leicht angelehnt
- Leichte Lordosierung des Nackens, Hinterkopf gewichtet
- Leichte Kontraktion des mittleren Beckenbodens halten
- Der Blick geht leicht über die Horizontalinie

Gewicht ist vorne - Rumpf hängt an WS

- Gewicht ist liegt leicht **vor** den **Sitzbeinhöckern**
- Das Becken ruht auf dem Dreieck Sitzbeinhöcker-Schambein
- LWS/BMS: Die Rücken ist durch die Verankerung leicht mühelos aufgerichtet und lang
- Nacken ist lang vom 7. HW (Prominenz) gedehnt, Stirn gewichtet
- Kontraktion des Beckenbodens, der BB ist aufgespannt
- Der Blick geht leicht unter die Horizontalinie

Drehsitz



**Einatmend
lunar**



**Ausatmend
solar**



Betonung der räumlichen Dimension

- HWS: der Nacken bleibt lordosiert, Hinterkopf gewichtet, Kopf nicht in die Drehung mitnehmen
- die Kehle ist frei, Oberkiefer hebt sich
- BWS: Brustbein zieht nach vorne/oben in Aufwärtsdrehung, Flexibilität kommt aus der BWS hinterer Arm kann weiter wegstehen

Betonung der vertikalen Dimension

- HWS: Der Nacken bleibt lang vom 7. HWS, Kinn gesenkt, Stirn gewichtet
- die Kehle ist frei, Kiefer nach unten gelöst
- BWS: Brustkorb bleibt geschlossen, Kopf dreht ! Ellbogen ziehen geschlossen an Körper
- Drehung erfolgt leicht aus der Gewichtung des Beckens und Betonung der Vertikalen

○ Welche Stellungen quälen den lunaren Einatmer?

- Der lunare Typ mag es nicht, das **Kinn gegen die Kehle** zu pressen und dabei den Nacken deutlich zu dehnen.
Problem Schulterstand: Kinn zu nah am Brustbein
Abhilfe: Decke oder Schulterstandsblöcke unter die Schultern
- in jeglichen Asanas **den Kopf zu sehr hängen lassen**

Die Zonen im Bereich des Oberkopfgelenke sowie die kurzen Nackenmuskeln werden dadurch überdehnt und überstrapaziert. Das kann zu schmerzhaften Nackenverspannungen und Spannungskopfschmerz führen.

BESSER: Brustkorb und Kinn bzw. Kopf in jeder Stellung leicht anheben!

Dies fördert muskuläres Zusammenspiel:
freie Beweglichkeit im Oberkopfgelenk - Kopf hängt am Nacken - aktive Kiefernmuskulatur - Gefühl d. Weite im Kehtraum - lösende Rückwirkung auf Brustraum



● Welche Stellungen quälen den solaren Ausatmer?

- **Körperschwerpunkt nach hinten** verlagern, so dass die Fersen gegen den Boden drücken und die Beine oder Kniegelenke sich strecken, dann gibt es einen Aufwärtsimpuls. Der lunare Mensch hebt dann noch Brustkorb und Kinn, damit wird unnötig Spannung aufgebaut.
- z.B. Fisch mit **aufgespanntem Brustkorb**.
- durchgestreckte Beine und Arme
- stabiles und **unbewegliches Becken**
- Bauchnabel nach innen ziehen verspannt das Becken

BESSER:

Kinn anziehen, Brustkorb als Verrennungsraum anheben und Beine aufstellen, Knie beugen. Schwerpunkt im Stehen auf die Vorderfüße, lockert Hüft-, Knie und Fußgelenke.



Warum ist die Atemtypenlehre nicht verbreiteter?

- Das Buch von Trökes/Seyd erschien erst 2008.
In den meisten Yogalehrer-Ausbildungen, egal welcher Stilrichtung, wird nach der Jahrtausende **alten Tradition** gelehrt, **neueste Erkenntnisse weniger** berücksichtigt.
- Die traditionellen Yogarichtungen stammen von **lunaren Meistern - Einatmer ab** (Ashtanga (Pattabhi Jois), Iyengar, Sivananda)
- Wir sind es gewohnt, dass Asanas auch mal **anstrengend** sein müssen
- Ein weiteres Hindernis ist, dass es einige Menschen vehement ablehnen, sich **kategorisieren** zu lassen.
- Hauptproblem: es für Lehrer ziemlich **aufwendig** ist, die Typenlehre zu durchdringen.
Ein weiteres Gegen-Argument ist, dass es den Unterricht komplizierter macht.
- Viele Yogalehrer lehnen es ab, sich überhaupt mit Atemtypen zu beschäftigen, weil es ihr Konzept infrage stellt.

Eigenes Forschungsergebnis

„Ich sehe es als **große Reserve und Kraftquelle** seine Atemdynamik zu kennen und zu nutzen.

Ich habe gelernt, die Yogaübungen so zu gestalten, dass das dynamische Zusammenspiel von Atmung und Bewegung einen **freien Energiefluss ermöglicht** und ich mich in den Asanas wohlfühle.“

Fazit

Die Atemtypdynamik:

- > ist eine **Befreiung** aus dem starren Korsett - eine Asana müsste in eine bestimmte Form passen
- > ist eine **Offenbarung** + bringt mehr Leichtigkeit in die Haltung
- > **Ganzheitliches Zusammenspiel aller Muskel- und Fasziennketten**
Es ermöglicht dass Faszienn- und Muskelketten optimal tonisiert sind, der Beckenboden aktiv aufgespannt und Stoffwechsel und Organe optimal versorgt werden.
- > **bringt einen freien Fluss des ATEMS !**
Der Atem kann frei fließen und die Atemdynamik den Körper in Schwingung versetzt.
Schwingung ist das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung, in jedem Atemzug!
- > **löst tiefe Verspannungen** und lässt sie erst gar nicht entstehen
- > bietet noch viel Raum für **weitere Forschung** und Erkenntnisse!

Danke für Deine Aufmerksamkeit!

