

Die bipolare Atemdynamik

Der Atemdynamik (nach Erich Wilk) liegt das Wissen zugrunde, ob wir lunare (Ausatmer) oder solare (Einatmer) sind. Das klingt so simpel, ist aber sehr umfangreich in der Praxis.

Unsere Atemvorliebe hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Anatomie, auf unser Sitzen, Stehen, Liegen, auf Dehnungs- und Verengungsräume. Auch unser natürlicher anatomischer Schwerpunkte in den Asanas ist ein ganz anderer.

Wer seinen Atemtyp kennt, kann viel leichter **Haltungsblockaden lösen** und lernt neue Möglichkeiten kennen im eigenen Bewegungsfluss mit dem Körper und der Atmung zu sein!

Seminar: 22.03.-24.03.2019

Wo: Seminarhaus Shanti in Bad Meinberg

Beginn: Freitag 19.30-21.30

Ende: Sonntag: ca. 15 Uhr

Seminarleiterinnen: Bärbel und Marion

Preis: 230 Euro fürs Seminar > **bei Bärbel oder Marion buchen per Email.**

Unterkunft: Bei Yoga Vidya buchen, dieses Seminar angeben
(es ist ein Gast-Seminar im Haus Shanti)

(zu buchen unter: gastgruppen@yoga-vidya.de, www.seminarhaus-shanti.de)

Preise für die Unterkunft und Vollpension pro Übernachtung:

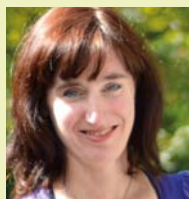
inkl. Halbpension - Zwei Hauptmahlzeiten

Beginnend mit Abendessen, endend mit Brunch. 100% Bio-Qualität.

- 30,25 Euro €4-Bett-Zimmer
- 38,75 Euro € Doppelzimmer
- 54,50 Euro Einzelzimmer

Wir freuen uns auf Euch!

Anmelden fürs Seminar: bei Bärbel oder Marion per Email



Marion Janaki Hofmann

langjährige Yogalehrerin
und -therapeutin

Tel. 05234-9028723

Mob. 01573-3899533

Mail: info@lebenskraft-hypnose.de

www.lebenskraft-hypnose.de



Bärbel Ellmer

langjährige Yogalehrerin
und -therapeutin mit eigenem
Yogastudio

Tel. 03821/ 2483

Mail: b.ellmer@web.de

www.kriba-dynamik.jimdo.com

Bärbel und Marion haben bereits viele A-ha Erlebnisse gehabt und reichlich Erkenntnisse durch die Atemtyplehre für Ihre eigene gesunde Haltung und Asana-Praxis gewonnen.

„Wir unterrichten seit 1,5 Jahren und erforschen weiter mit unseren Yogaschülern – mit verblüffenden Ergebnissen, dass die Atemtypdynamik absolut helfen kann und zutrifft.“

„Die gesamte Forschung auf diesem Gebiet ist als **Erfahrungswissenschaft** einzuordnen!“ (laut Dr. Christian Hagen - Dozent der Atemtyplehre)

Auf anschauliche, lebendige und fundierte Weise werden die Erkenntnisse der bipolaren Atemprägung in diesem Seminar vermittelt.

Unterrichtsinhalte sind:

- Prägung der Atemdynamik nach dem Entdecker Erich Wilk auf den menschl. Organismus
- Überblick des Forschungsgebiet von Dr. Christian Hagen und Dr. Chalotte Hagen - Gründer der Terlusollogie
- Anatomische Grundlagen der Atemtypdynamik:
 „**lunaren**“ Atemtyp (= **einatem-betonter Typ**) und
 „**solare**“ Atemtyp (= **ausatem-betonter Typ**)
- Dehnungs- und Verrennungsräume der solaren/lunaren Atmer
- Das solare Ausatmer / lunarer Einatmer Prinzip: eigenen Möglichkeiten und Reserven für Asanas kennenlernen
- Haltungsprinzipien für den Alltag kennenlernen (Gehen, Schlafen, Sitzen)
- Du lernst die innere Bewegung deines Atems für deine äußere Beweglichkeit zu nutzen und bewusst in das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung zu gehen
- Erlebe wie durch diesen differenzierten Ansatz deine Yogapraxis und die Atemübungen eine neue Qualität bekommen
- Umgang mit eingefahrenen Bewegungsmustern
- Anpassungsbeispiele für das Pranayama
- Anwendungsbeispiele für den praktischen Yoga-Unterricht (für Yogalehrer)

Buchtipps:

- **Yoga und Atemtypen** von Anna Trökes und Margarete Seyd
- **Grundlagen der Terlusollogie** von Christian Hagen
- **Die Atemtyplehre** von Christian Hagen

Tipp:
**Vortrag + Workshop
beim Yogakongress:**
in Bad Meinberg
Freitag 16.11.18
mit Marion



Tief ein oder ausatmen in der Kobra - das ist die Frage!

Die solare / lunare Atemprägung und ihre große Auswirkung auf die Haltung.

von Marion Janaki Hofmann

Seit Jahren geht es mir so, dass ich mit vielen Anweisungen von anderen Yogalehrern nicht klar komme. Der Fisch ist dabei zu meiner Problem-Stellung geworden. Während ich feststellen musste, dass viele wie ein Fisch im Wasser sich ausdehnen können und tief einatmen, ist genau das mir sehr schwer gefallen und ich merkte sogar trotz Kissen im Rücken, dass ich lieber tief ausatmen wollte und dann lange die Rückbeuge halten konnte.

Auch als jahrelange Yogalehrerin und -ausbildnerin war es meinem scharfen Auge nicht entgangen, dass viele oft einen gepressten Atem hatten - ja sogar die Luft anhielten, und es unterschiedliche Atempräferenzen gab, was manchmal sogar in Diskussionen endete. Soll ich nun verstärkt ein- oder ausatmen im Hund oder der Vorwärtsbeuge? Es gab viele Meinungen dafür und dagegen, bis irgendwann das Zauberwort „Spürgenauigkeit“ entworfen war.

Endlich konnten alle aufatmen - ab jetzt durfte man sich individuell in der Asana-Haltung recken und strecken und frei atmen!

Als mir dann vor ca. 2 Jahren von dem Buch: „Yoga und Atemtypen“ von Anna Trökes und Margarete Seid erzählt wurde, war dies wie eine Offenbarung für mich! Da war sie nun, die Erklärung für sämtliche Fragezeichen in meinem Kopf: „**Ach so - ich bin eine Ausatmerin!**“

Dieses Konzept, entdeckt von dem Musiker Erich Wilk (1915-2000), geht von der kosmischen Beobachtung aus, dass es 2 Atem- bzw. Konstitutionstypen gibt:

Den „lunaren“ Atemtyp (= einatem-betonter Typ) und

Der „solare“ Atemtyp (= ausatem-betonter Typ)

Das heisst konkret, die **Atem- und Haltungsmuster** für Aus- und Einatmen sind vollkommen verschieden! Als Folge davon unterscheiden sie sich auch im Körperschwerpunkt, Motorik und Stoffwechsel, und das nicht nur in den Asanas, sondern auch im Stehen, Gehen und Sitzen.

Ein kleines Beispiel für den Meditationssitz:

- Die Einatmer sitzen gerne mit Schwerpunkt hinten (hinter den Sitzbeinhöckern), als wäre der Hinterkopf leicht angelehnt, unterer Rücken leicht rund, Kinn leicht gehoben.
- Die Ausatmer sitzen gerne mit Schwerpunkt vorne (vor Sitzbeinh.), als wäre die Stirn angelehnt, unterer Rücken gerade, Kinn sinkt leicht nach unten

Und nun zum Yoga:

Bei den Yogaübungen atmet der aktive **Einatmer (lunar)** immer aktiv ein, während er in eine „anstrengende“ Übung hineingeht - die Ausatmung geschieht passiv ausströmend. Die Einatmen lieben es sich aufzuspannen, entgegen der Schwerkraft. Aktiver Dehnungsraum ist der Brustkorb, passiv bleibt das Becken!

Ganz im Gegensatz dazu der **aktive Ausatmer (solar)**: Er atmet während der „anstrengenden“ Phase aktiv und lange aus, und lässt die Luft von selbst einströmen ohne Kraftaufwand. Er lässt einatmen! Auf diese Weise atmet er sogar bei anstrengenden Rückbeugen! Die Ausatmen lieben es ihren Schwerpunkt vorne zu haben, in den Boden zu sinken. Aktiver Dehnungsraum ist das Becken, Brustkorb ist passiv.

Die Atemtypen solar/lunar sind keine neue Atemlehre - nein es ist eher ein Ausrichtungsprinzip und ergänzt wunderbar die Yogapraxis. Und ja - es stimmt, sie stellen einige Überzeugungen auf den Kopf!

Das Ziel ist eine individuelle Anpassung in den Asanas gemäß eines frei fließenden Atems. Die Asana ist dann viel leichter und anstrengungsloser zu halten - die Energie fließt müheloser, was sofort spürbar ist. Das kann auch schon mal ein richtiges A-ha Erlebnis auslösen!

Ein Tipp fürs Pranayama: Den Rhythmus des Ein- und Ausatems individuell anpassen - einzelne Phasen verkürzen oder verlängern. Die Atempause je nach Prägung nur nach dem Ein- oder Ausatmen forcieren.

Denn: Angemessen ist das was unseren Körper frei und spannkraftig durchströmen lässt!

Om Shanti
Eure Janaki