

Yoga und die Atemtypen



**Atmen -
in Schwingung kommen
und von Innen aufrichten!**

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**



Haltungen - manche passen nicht!

- 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!
- Pilates zu viel Bauch einziehen, passt nicht für alle
- Ashtanga zu viel gestreckte Übungen



Beobachtung:

Jeder hat gerne ein eigenes allgemeingültiges Konzept für alle.

Behauptung:

> Mehr Freiraum lassen - selbst erforschen !



Die Pioniere



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

- beobachtete den Einfluss von Sonne und Mond auf die Natur
- erforschte die Handhabung, Strich und Bogenführung (Geige)
- **verbessertes Musikspiel wenn er ganz andere Körperhaltung einnahm**
- **Entwickelte ein Bewegungs- und Gesundheitsprogramm im Sanatorium in Bad Pyrmont**



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:

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



Die Theorie

Erich Wilk:

Seine lebenslangen Studien führten ihn zu der Überzeugung:



**Es gibt 2 unterschiedliche Atemrhythmen -
und daraus resultieren 2 Grundprägungen des Menschen!**

Christian Hagena:

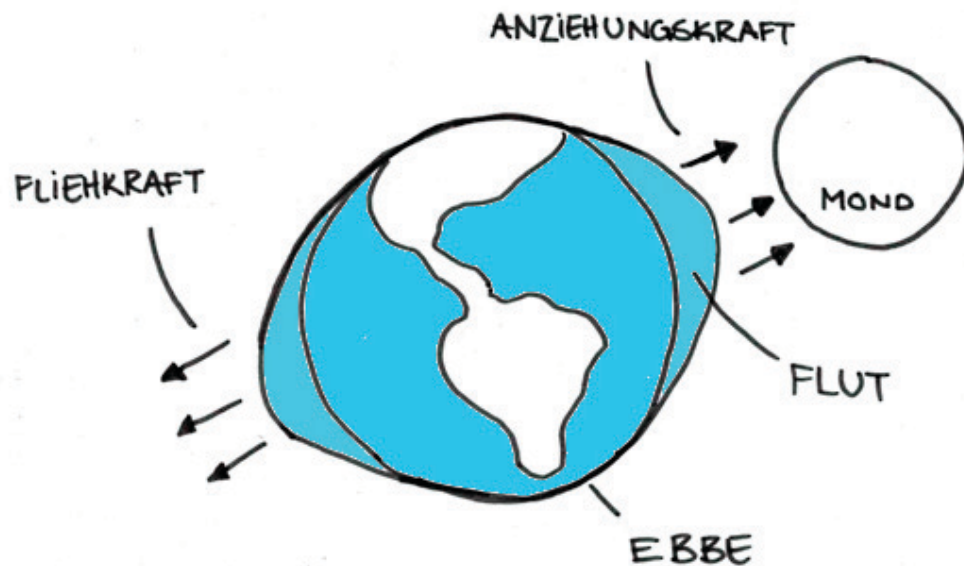
„Wissenschaftlich können wir die Terlusollogie® zunächst als Hypothese betrachten, also Vorhersagen formulieren und beobachten, ob sie eintreffen bzw. vorhanden sind.

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



Anziehungskraft des Mondes (Flut)

> **Dehnende Kräfte**

Mond weit weg und Sonne näher (Ebbe)

> **Zentrifugalkräfte = Zusammenziehende Kräfte**

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 - **realtiv** 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.

Prägung auf den menschlichen Organismus

Mond
Lunar



Herrschen in der Atmosphäre verstärkt **Dehnungsimpulse** vor
verstärken diese die erste Einatembewegung und Dehnung im Körper.

Die Ausatmung erfolgt lösend und passiv!

> Definition: der Einatem betonte Mensch wird zum **Dehnungstyp**

Sonne
solar



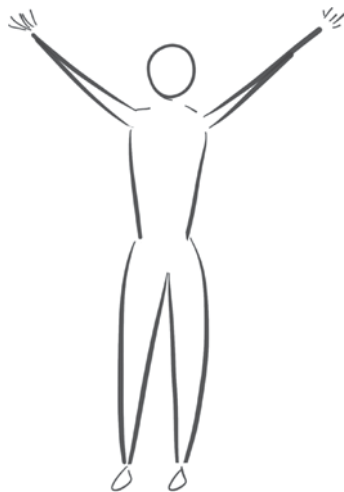
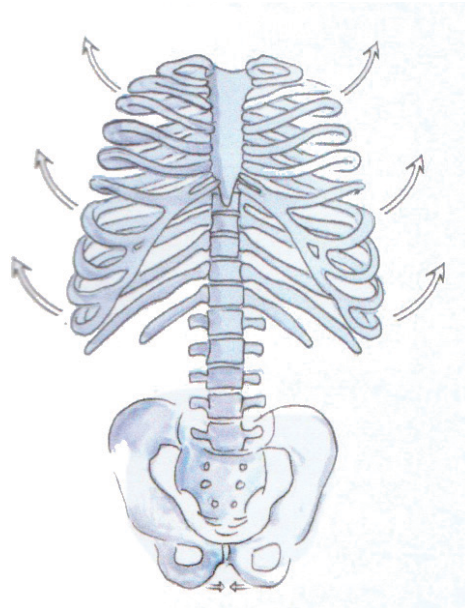
Herrschen **zentrierende/zusammenziehende Impulse** vor

wird die erste zentral gesteuerte Ausatembewegung im Körper verstärkt.

Die nachfolgende Einatmung strömt passiv ein!

> Definition: der Ausatem betonte Mensch wird zum **Zentrierungstyp**

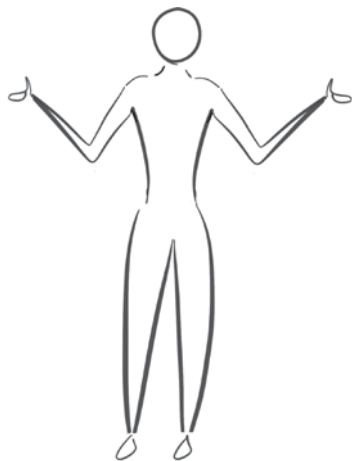
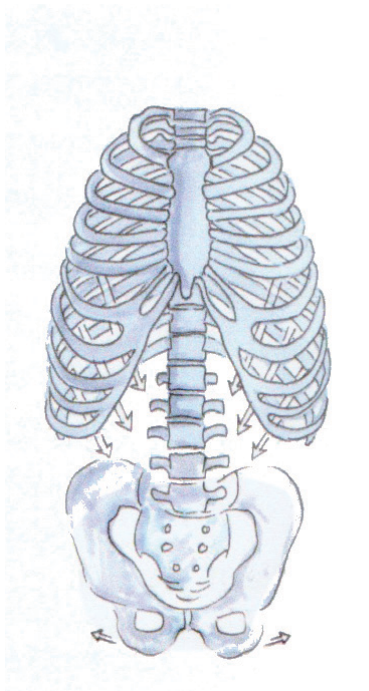
Anatomische Unterschiede



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 Atemwelle breitet sich passiv nach unten in den Bauch- und Beckenraum aus und die Bauchwände dehnen sich.
- > **Der Ausatmer verlagert seinen Körperschwerpunkt nach vorne!**
- > **Tiefe Bauchatmung fällt leicht (primäre Atmung)**

Zwischenfazit

„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

Verlagerung des Schwerpunktes



**Einatmend
lunar**



Schwerpunkt liegt „**hinter**“ dem Körper

- Schwerpunkt hinter den Sitzbeinhöckern
- Gewicht ruht eher auf der Ferse im Stehen
- 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**



Schwerpunkt liegt „**vor**“ dem Körper

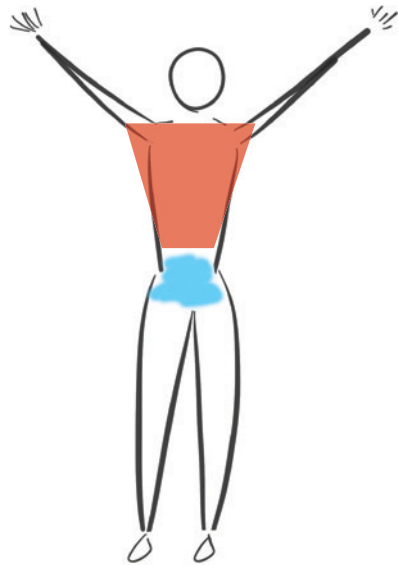
- Schwerpunkt vor den Sitzbeinhöckern
- Gewicht ruht auf dem vorderen Fußballen im Stehen
- Das Becken ist eher „hinter“ dem Körper, es hängt am Kreuz
- Brustkorb ist „vorne“ angelehnt, die Wirbelsäule ist lang
- Die Stirn ist vorne gewichtet und angelehnt, der Nacken ist lang, Kehle frei

Dehnungs- und Verengungsräume

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

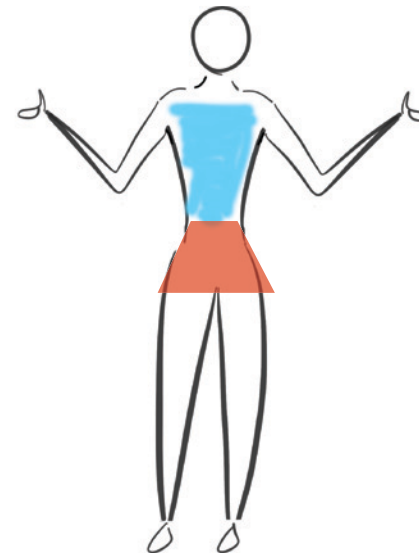


**Einatmend
lunar**



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

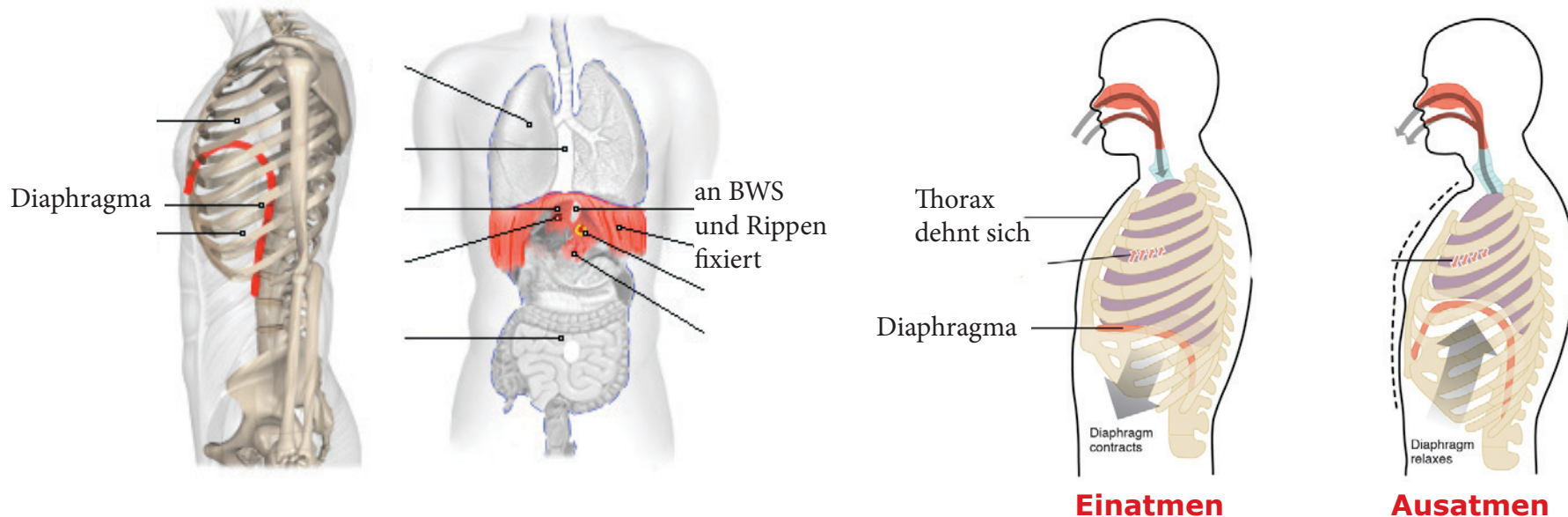
**Ausatmer
solar**



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

Gelöstes Zwerchfell - Diaphragma

Das Zwerchfell = wichtiger Schlüssel in der Bekämpfung von Rückenschmerzen.



Zu festes Zwerchfell:

- **Spannungen werden über Stränge auf die Wirbel der LWS übertragen.** An dieser Stelle werden die Spannungen auch in den Hüftbeuger erhöht, der zur Schmerzproblematik in der LWS und Hüften beitragen kann.
- **Auf Brustwirbel und Rippen werden starke Züge** ausgeübt
- Zwerchfellmuskel ist zentraler Atemmuskel und steht mit **allen Fasziennetzen in einer Verbindung.** Auf **Lungen- und Herzfaszien** werden Spannungungen übertragen, über Faszien und Bänder bis zur Halswirbelsäule. Diese Verbindung ist sehr wichtig bei **allen Beschwerden der HWS** zu beachten.

Zwischenfazit 2:

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

verschiedene Faszien- und Muskelketten werden
dauerhaft bei der Ein- bzw. Ausatmung aktiviert!

> **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.

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 (Fasziengewebe), Haltung und Bewegung.

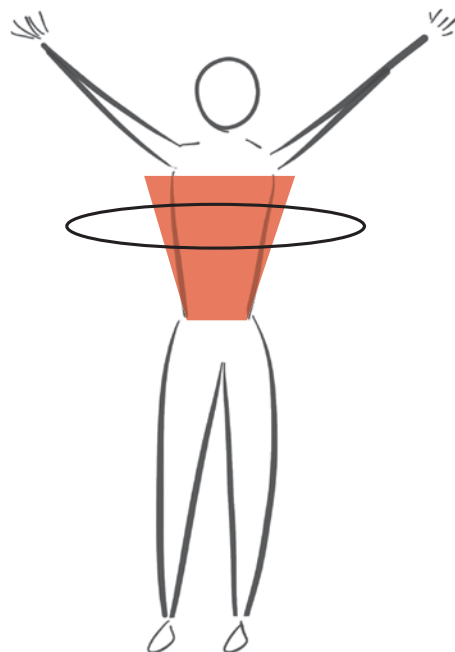
Zwischenfazit 4:

> richtiger Drehpunkt = optimale Schwingung



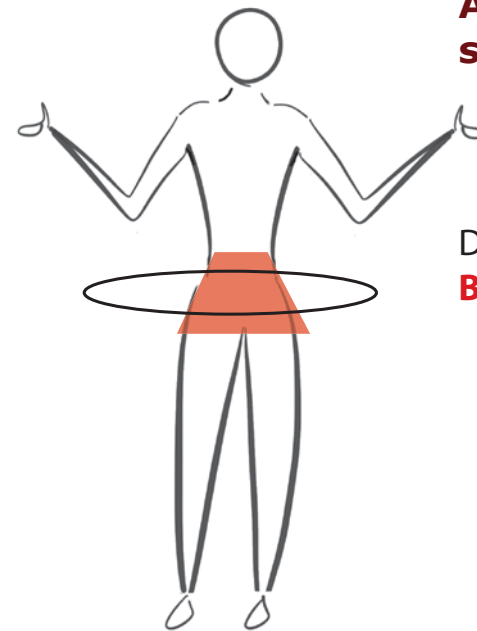
**Einatmend
lunar**

Körper schwingt
vom Drehpunkt:
Brustraum



**Ausatmer
solar**

Drehpunkt:
Becken



Praktische Beispiele im Yoga

„sthira-sukham-āsanam“

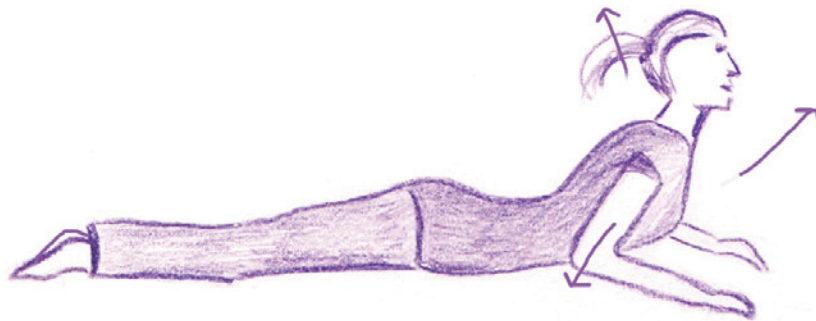
Patanjali
Yoga Sutra, Vers 2.46

„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

Gefühl sich vom Boden wegzudrücken - nach oben



**Ausatmer
solar**



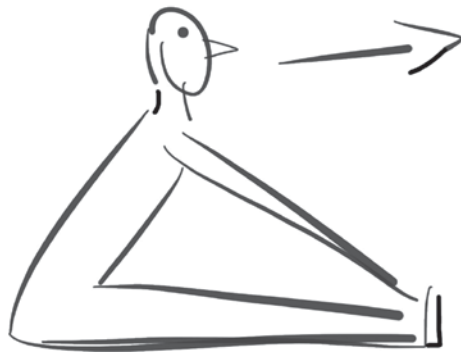
Brustkorb ist Verengungsraum

- 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.

Gefühl sich in Boden schieben zu können - nach unten

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

 **Ausatmer
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**



**Ausatmer
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**



**Ausatmer
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
- Gestreckte Beine/Arme, gebeugte Füße



● 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 - lange HWS

Brustkorb ist Verrennungsraum - Zwischenrippen sinken eher, Knie beugen und Becken beweglich halten (leicht lordosiert schwingen lassen, Gesäßmuskeln nicht anspannen) - tiefe Bauchatmung, Schwerpunkt im Stehen auf die Vorderfüße - lockert Hüft-, Knie und Fußgelenke

Warum ist die Atemtypenlehre nicht verbreiteter?

- Das Buch von Anna Trökes/Margarete Seyd erschien 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, 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 macht den Yoga-Unterricht und die Ansagen komplizierter
- Viele Yogalehrer lehnen es ab, sich überhaupt mit Atemtypen zu beschäftigen, weil es ihr Konzept infrage stellt.

Fazit

Die Atemtypdynamik:

- > ist eine **Befreiung** aus dem starren Korsett - eine Asana müsste in eine bestimmte Form passen
- > **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!
- > ist ein **dichtes Zusammenspiel aller Muskel- und Fasziengketten**
Fasziens- und Muskelketten werden optimal tonisiert, der Beckenboden aktiv aufgespannt, Herz- und Lungen, sowie Stoffwechsel und Organe bestens versorgt
- > **löst tiefe Verspannungen und lässt sie erst gar nicht entstehen!**
- > bringt mehr **Leichtigkeit und Freude** in die eigene Yoga-Praxis
- > bietet noch viel Raum für **weitere Forschung** und Erkenntnisse!

Danke für Deine Aufmerksamkeit!

