

Annika Isterling

ATEM IST VERBINDUNG

Das 21-Tage-Programm

für starke
Abwehrkräfte
und geistige
Klarheit

Fotografie Felix Matthies

THESEUS

Annika Isterling

ATEM IST VERBINDUNG

Das 21-Tage-Programm

*für starke Abwehrkräfte und geistige
Klarheit*

Fotografie Felix Matthies

 THESEUS

Annika Isterling

Atem ist Verbindung

Das 21-Tage-Programm für starke Abwehrkräfte und geistige Klarheit

Copyright © 2021 Theseus in Kamphausen Media GmbH,
Bielefeld

Projektleitung & Lektorat: Susanne Klein, Hamburg
[kleinebrise.net]

Gestaltung: Kerstin Fiebig, Bielefeld [ad-department.de]

Fotos: © Felix Matthies, Hamburg [felixmatthies.com]

außer Seite 11 und Seite 13: © Xenia Bluhm

Grafiken: unter Verwendung der Icons von © Justicon
[envato],

© Piktovit44 [iStock] und © AnnaFrajtova [iStock]

www.kamphausen.media

1. Auflage 2021

ISBN Printausgabe: 978-3-95883-509-2

ISBN E-Book: 978-3-95883-510-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Haftungsausschluss

Die im Buch enthaltenen Übungen wurden von der Verfasserin und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen die Haftung für Schäden irgendeiner Art. Es handelt sich hierbei um Informationen, die nicht als Diagnose, Behandlung oder Ersatz für eine medizinische Betreuung gedacht sind. Bitte befragen Sie hierzu Ihren Arzt.

Dieses Buch
ist meinem Vater Konrad Mielke
gewidmet.

Inhalt

Vorwort - Henrike Fröchling, Gründerin YogaEasy

GUT ZU WISSEN

Atem ist Verbindung

Ist Atmen einfach?

Wie alles anfing

Atmung und das autonome Nervensystem

Atmung und die Emotionen

Atmung und der Körper

LOS GEHT'S

Atemtest

Vorbereitung für die Atemübungen

Yogasequenz am Morgen

Yogasequenz am Abend

Body-Scan

Die richtige Körperhaltung für die Atempraxis

DEIN ATEMPROGRAMM

Woche 1: Verbindung schaffen

Tag 1 Atem-Achtsamkeitsübung

Tag 2 Bauchatmung

Tag 3 Rippenatmung

Tag 4 Nasen-Brustkorb-Atmung

Tag 5 Den Atem zurückhalten (Antara Kumbhaka)

Tag 6 Vollständige Atmung (Dirgha Pranayama)

Tag 7 Der yogische Atem (Ujjayi Pranayama)

Woche 2: Besser mit Emotionen umgehen und den Geist freimachen

Tag 8 Klarheit und Fokus

Tag 9 Lebensfreude finden

Tag 10 Sich für die Liebe öffnen

Tag 11 Positivität stärken

Tag 12 Blockaden abbauen

Tag 13 Wut abbauen

Tag 14 Selbstbewusstsein stärken

Woche 3: Gesundheit stärken und das Immunsystem optimieren

Tag 15 Verdauung optimieren

Tag 16 Energie steigern

Tag 17 Herzkohärenz

Tag 18 Atemvolumen erhöhen

Tag 19 Stress abbauen

Tag 20 Besser schlafen

Tag 21 Immunsystem optimieren

TIPPS BEI HINDERNISSEN UND STOLPERSTEINEN

ETWAS FÜR DEN ATEM IM ALLTAG TUN

Dank

Über die Autorin

Vorwort





BEVOR ICH MIT YOGA BEGONNEN HABE, WAR MIR MEINE ATMUNG NICHT BEWUSST, AUSSER WENN ICH BEIM JOGGEN AUS DER PUSTE KAM ODER BEIM SCHWIMMEN UNTER WASSER LUFTNOT SPÜRTE. Erst seitdem ich regelmäßig beim Yoga das stetige, bewusste Ein- und Ausatmen und andere spannende, teilweise kuriose Atemübungen kennengelernt habe, weiß ich, wie stark wir mit unserer Atmung unseren Körper, unseren Geist und unsere Gefühle beeinflussen können. Der Atem ist nicht umsonst ein zentraler Teil von Yoga und ein Grund, warum diese Praxis so wirksam ist.

Wenn wir wirklich darauf achten, wird uns klar, wie »falsch« wir oft im Alltag atmen: Wir halten den Atem an, atmen zu flach und zu schnell, wir verkrampfen den Brustkorb bei Stress. Unsere Umwelt reagiert unbewusst darauf, andere spüren unsere Anspannung, sie hören es in unserer gepressten Stimme oder sehen es an unserer gebeugten Haltung.

Ich habe erst durch meine Yogapraxis gelernt, tief durchzuatmen und die Ruhe zu bewahren. In meinem turbulenten Online-Yoga-Unternehmerinnen-Dasein bei

YogaEasy kann ich damit gelassen bleiben und selbst Ruhe ausstrahlen. Wenn ich nicht schlafen kann, versuche ich, mich mit ein paar einfachen Techniken in den Schlaf zu atmen. Morgens in der Yogapraxis weckt mich die Kapalabhati-Atemtechnik (siehe [Tag 15](#) hier im Buch) auf und erfüllt mich mit Energie. Inzwischen merke ich auch, wie sich mein Zwerchfell verkrampft, wenn ich angespannt bin und ich dann flach atme. Ich genieße, wie das tiefe, regelmäßige Atmen beim Joggen den Brustkorb weitet und entspannt und der Atem wieder frei fließt. Und geht es euch auch so, dass ihr, wenn ihr beim Lesen neben eurem Liebsten liegt, sich die Atemrhythmen angleichen? Spürt ihr dann auch eine besondere tiefe Ruhe und Verbundenheit?

Es lohnt sich also, sich mit dem Atmen zu beschäftigen, schließlich tun wir es den ganzen Tag ohnehin. Und da es so elementar für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist, können wir es auch gleich richtig und gezielt tun. Annika Isterling beschreibt in diesem Buch ein einfach zu übendes, hochwirksames Programm, um dich mit den wichtigsten Techniken und Tipps vertraut zu machen.



Ich kenne Annika von unseren Videodrehs und Yoga-Retreats, wo sie mich durch ihren motivierenden und durchdachten Unterrichtsstil voll überzeugt und durch ihre liebevolle Art, mit ihren Mitmenschen umzugehen, verzaubert hat. Sicher ist sie auch deshalb unter den Top 3 der beliebtesten Lehrer:innen auf [YogaEasy.de](https://www.yogaeasy.de). Das Besondere an Annika: Sie nimmt dich an die Hand wie eine beste Freundin und greift dann ganz tief in die Kiste ihres detaillierten Wissens, um dir zu helfen. Sie ist also die ideale Person, um dich dazu zu bringen, deine Atmung bewusst und wirksam in deinem Leben einzusetzen, damit du wacher, zufriedener und entspannter dein Leben leben kannst.

Henrike Fröchling
Gründerin und CEO von [YogaEasy.de](https://www.yogaeasy.de)

Gut zu wissen

ATEM IST VERBINDUNG





VERBINDUNGEN SIND DAS, WAS UNSEREM LEBEN EINEN TIEFEREN GRUND UND EINE BEDEUTUNG GIBT. Es gibt in der Sprache der Zulu den Begriff »Ubuntu«, der im südlichen Afrika für eine bestimmte Lebensphilosophie steht, die genau auf dieser Verbundenheit mit anderen Menschen basiert. Und der Dalai Lama sagt zum Beispiel, dass der eigentliche Sinn unseres Lebens im Streben nach Glück besteht, wobei Verbindung die Essenz für ein glückliches Leben ist. Tatsächlich ist das Suchen nach einer Verbindung so etwas wie ein tief in uns liegender Instinkt. Ab dem Moment, in dem wir auf die Welt kommen, sind wir darauf gepolt, uns zu verbinden, zu vernetzen und uns auszuweiten.

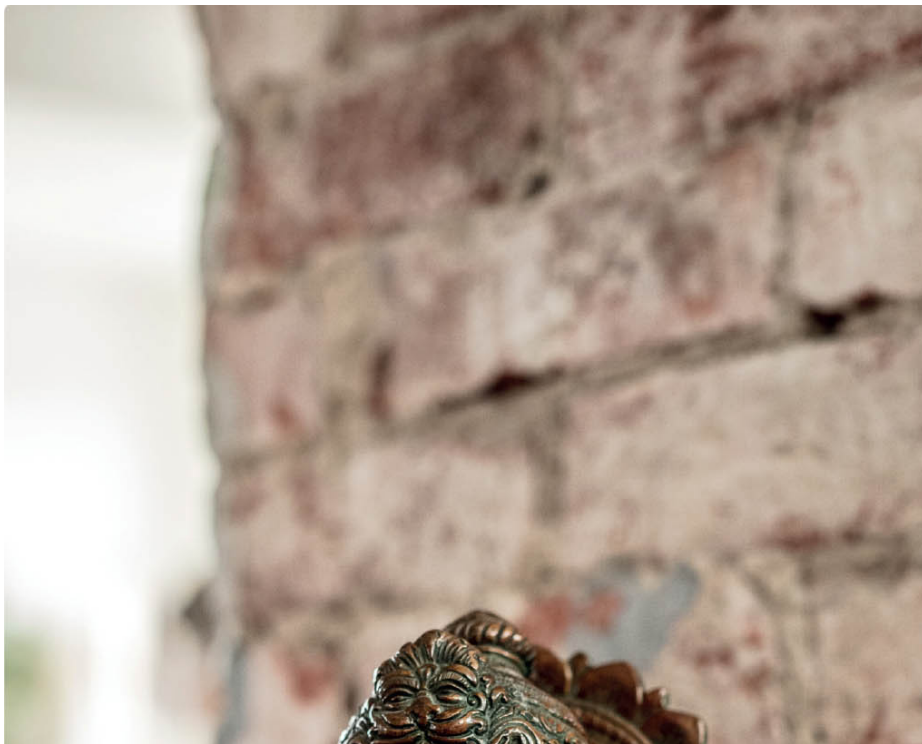
Zuerst suchen wir dafür den Kontakt zu unserer Mutter, dann zu der weiteren Familie, zu anderen Kindern, unseren Lehrern, Freunden und Freundinnen, Mentorinnen, Partnern, unserem Job und unserem Leben. Die Verbindung mit anderen Menschen lässt uns selbst erst zu Menschen werden, denn durch sie lernen wir unser Verhalten, unsere Sprache und vieles mehr. Und auch die Verbindung zu

unserer unmittelbaren Umgebung ist für unsere Entwicklung überaus wichtig. Die Verbundenheit zur Natur schenkt uns zum Beispiel innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Verbindungen sind essenziell, damit wir innerlich weiter wachsen und uns nach außen positiv entwickeln können.

Doch wer sich mit dem Leben und den Menschen darin verbinden möchte, der muss sich vor allem und zuerst mit sich selbst verbinden. Das Erste, was wir tun, wenn wir geboren werden, ist zu atmen. Durch unseren Atem verbinden wir uns in diesem Moment mit unserem eigenen System, und zwar nicht nur im körperlichen Sinne; wir verbinden uns auch mit unserem emotionalen und geistigen System.

JE TIEFER UND BEWUSSTER MAN ATMET, DESTO MEHR VERBUNDENHEIT SCHAFFT MAN, UND ZWAR NICHT NUR ZU SICH SELBST, SONDERN ZUM GANZEN LEBEN.





Mit diesem Programm, in dem ich dir über den Zeitraum von drei Wochen jeden Tag eine neue Atemübung vorstelle, lernst du, deine komplette Atemkapazität zu nutzen, um nicht nur dein Wohlbefinden und deine Gesundheit zu optimieren, sondern auch in emotionaler und geistiger Hinsicht Stärke aufzubauen und dir näherzukommen.

IST ATMEN EINFACH?

Man könnte denken, dass es sich beim Thema doch eigentlich um etwas ganz Simple handelt, schließlich

atmen wir die ganze Zeit, ohne dass wir darüber nachdenken müssten. Warum braucht es dann dafür ein Buch, einen Leitfaden oder sogar ein ganzes Programm? Wenn wir einmal beginnen, uns näher damit zu beschäftigen, wird uns vielleicht auffallen, dass unser Atem nicht häufig im Vordergrund steht und unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht. Erst wenn wir da einen Mangel spüren, uns der Atem stockt, etwas uns den Atem nimmt oder wir durch eine Krankheit Probleme beim Atmen haben, werden wir darauf aufmerksam.

ATEMÜBUNGEN MACHEN EINEN GROSSEN TEIL MEINER YOGAPRAXIS AUS UND ICH LEITE MEINE YOGASTUNDEN AUSSERDEM GERNE EIN MIT DEM SATZ: VOR DEM TUN KOMMT ERST EINMAL DAS SEIN.



Denn das ist es, was der Atem uns schenken kann: Er bringt uns ins Sein, in den jetzigen Moment und ins Bewusst-Werden. **ER BRINGT UNS DAMIT NICHT NUR WEG VON DER ZERSTREUUNG UNSERER GEDANKEN UND DER ABLENKUNG, ER ENTSCHEUNIGT UNS AUCH, WENN WIR IHN GANZ BEWUSST WAHRNEHMEN.** Und wenn wir es schaffen, unsere Aufmerksamkeit immer wieder zum Atem zu bringen, holt er uns aus dem mechanischen, fast schon einprogrammierten Handeln heraus, das wir uns über die Jahre angewöhnt haben.

Hier ist eine meiner Lieblingsgeschichten aus der hinduistischen Mythologie, die diese Haltung des Seins gut symbolisiert. Sie handelt vom Gott Ganesha, der für das

Glück und die Weisheit steht und dem die Gabe zugeschrieben wird, alle Hindernisse zu beseitigen. Ganesha hat einen Bruder namens Subrahmanya. Er symbolisiert Schönheit, Jugend und die Kraft, die das Negative besiegt.

Die beiden spielten eines Tages fröhlich im Garten ihrer Eltern, den Gottheiten Shiva und Parvati. Die Eltern beobachten ihre Sprösslinge voller Stolz und Wohlgefallen von der Veranda aus, bis Vater Shiva die beiden schließlich beim Spiel unterbricht, um ihnen eine Herausforderung zu geben – einen Wettlauf. Er reiht die beiden vor sich auf und leitet den Wettkampf ein mit den Worten: »Wer als Erster von euch beiden das Universum umrundet, der ist der Sieger und bekommt die reifste und goldigste Mango vom prall gefüllten Mangobaum unseres Gartens.«

Voller Vorfreude steigt Subrahmanya auf sein Reittier, einen Pfau, und rast sofort los. Auch Ganesha hat ein Tier, das ihn trägt und überallhin begleitet, doch in seinem Fall ist es eine kleine Maus. Er schaut die Maus lange an, betrachtet anschließend die Staubwolke, die sein Bruder hinterlassen hat, und setzt sich erst einmal in Ruhe hin. Dann schlägt der sanftmütige Ganesha seine beiden großen Ohren nacheinander über seine Augen und bedeckt sein Gesicht. Die Eltern beobachten ihn dabei, wie er lange in Stille dort sitzend verweilt, bevor er die Ohren nach einer gefühlten Ewigkeit wieder aufschlägt, die Augen öffnet und sich vor seinen Eltern aufstellt. Dann umrundet er seine Eltern, bis er wieder vor ihnen steht, und sagt zu ihnen: »Ihr seid mein Universum.«

Ich mag diese Geschichte, weil sie so schön erläutert, wie unterschiedlich die Ausführung einer Handlung – in diesem Fall das Erfüllen eines Auftrags – sein kann, wenn wir uns

einen Moment des »Ins-Sein-Kommens« gewähren. DIE MEISTEN VON UNS SIND IM MODUS DES SCHNELLEN VORWÄRTSKOMMENS GEFANGEN UND WIR REAGIEREN AUF AUFGABENSTELLUNGEN UND UNSER UMFELD AUS EINEM AUTOMATISMUS HERAUS. Das bewusste Agieren statt eines bloßen Reagierens entsteht in dem Moment, in dem wir erst einmal uns selbst wahrnehmen statt nur die äußeren Umstände und was gerade von uns erwartet wird.

»Das größte aller Wunder
besteht darin, am Leben zu sein,
und wenn wir einatmen,
berühren wir dieses Wunder.«

Thich Nhat Hanh