

Das Vier-Wochen-Programm der Yoga-Atmung

Einführung

Führen Sie das Programm so durch, wie es unten in der Anleitung zu den einzelnen Wochen beschrieben steht. Messen Sie Ihren Blutdruck jeweils unmittelbar vor und unmittelbar nach der Übung und tragen Sie Ihre Werte in die Tabelle ein, damit Sie diese nicht vergessen. Geben Sie auch Ihr subjektives Empfinden vor und nach der Übung an. Tragen Sie dafür gerne auch entsprechende Emojis in die Spalte „Wie fühlen Sie sich?“ ein.



Es ist auch sehr aufschlussreich, wenn Sie vor und nach dem Vier-Wochen-Programm den Stresstest nach Prof. Kaluza durchführen.

Führen Sie den Test nun vor dem Start des Vier-Wochen-Programms durch und notieren sich Ihre Punktezahl hier:

Den Stresstest nach Prof. Kaluza erreichen Sie am besten über Mein Bereich im Online-Coach Bluthochdruck.

Erste Woche

In den ersten vier Tagen geht es insbesondere darum, dass Sie ein Gespür für das bewusste Führen der Atmung bekommen. Lernen Sie in dieser Zeit vor allem, Ihren Fokus zu schärfen, also die innere Haltung zu finden, und über die Dauer der Übung konzentriert bei Ihrer Atmung zu bleiben.

Konzentrieren Sie sich in der ersten Woche voll und ganz auf die Bauchatmung. Atmen Sie durch die Nase tief und gleichmäßig ein, so dass sich der Bauch sanft nach vorne wölbt. Wenn Sie durch die Nase wieder tief und gleichmäßig ausatmen, senkt sich die Bauchdecke wieder nach innen.

Tage Datum	Dauer der Übung	Atemtaktung/ Zählmaß* <i>*entspricht jeweils etwa 1 Sekunde</i>	Blutdruck		Wie fühlen Sie sich?	
			vor der Übung	nach der Übung	vor der Übung	nach der Übung
1	3 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 4	/	/		
2	3 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 4	/	/		
3	4 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 4	/	/		
4	4 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 4	/	/		
5	5 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 4	/	/		
6	5 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 4	/	/		
7	5 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 4	/	/		

Zweite Woche

Ergänzen Sie die Bauchatmung nun mit der Flankenatmung. Atmen Sie weiter tief und gleichmäßig durch die Nase. Nachdem Sie den Atem bis tief in den Bauch geführt haben, steigt der Atem – wie bei einer Welle – weiter nach oben, so dass sich die Flanken zur Seite weiten. Bei der Ausatmung werden in umgekehrter Reihenfolge zunächst die Rippen und dann der Bauch nach innen gezogen. Nutzen Sie das Bild der Welle, die vor und zurück rollt. So fließt auch der Atem ein und wieder aus.

Sollten Sie sich mit dieser erweiterten Atmung nicht wohlfühlen, ist es vollkommen in Ordnung, wenn Sie das ganze Programm über bei der Bauchatmung bleiben. Diese hat ebenfalls sehr viele positive Effekte, die Sie spüren werden. Probieren Sie es einfach aus und fahren Sie fort, wie es für Sie passt.

Tage Datum	Dauer der Übung	Atemtaktung/ Zählmaß* <i>*entspricht jeweils etwa 1 Sekunde</i>	Blutdruck		Wie fühlen Sie sich?	
			vor der Übung	nach der Übung	vor der Übung	nach der Übung
8	5 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 5	/	/		
9	5 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 5	/	/		
10	6 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 5	/	/		
11	6 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 5	/	/		
12	7 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 5	/	/		
13	7 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 5	/	/		
14	7 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 5	/	/		

Dritte Woche

Vervollständigen Sie ab der dritten Woche die Vollatmung: Beim Einatmen hebt sich zunächst der Bauch, dann weiten sich die Flanken und zuletzt hebt sich das Brustbein nach oben und die Schulterblätter öffnen sich weit nach hinten. Dabei bleiben die Schultern selbst entspannt unten. So wie der Atem wellenartig eingeströmt ist, fließt er wieder wellenartig aus: Zunächst schließen sich die Schulterblätter und das Brustbein sinkt nach innen, dann die Flanken und zuletzt die Bauchdecke. Denken Sie auch weiterhin an die Nasenatmung und das gleichmäßige Ein- und Ausströmen.

Auch hier gilt: Fühlen Sie sich mit dieser Vollatmung nicht wohl, dann bleiben Sie gerne bei der Bauchatmung.

Tage Datum	Dauer der Übung	Atemtaktung/ Zählmaß* *entspricht jeweils etwa 1 Sekunde	Blutdruck		Wie fühlen Sie sich?	
			vor der Übung	nach der Übung	vor der Übung	nach der Übung
15	8 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 5	/	/		
16	8 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 5	/	/		
17	8 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 5	/	/		
18	8 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 5	/	/		
19	8 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 5	/	/		
20	9 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 6	/	/		
21	9 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 6	/	/		

Vierte Woche

Vervollständigen Sie in der vierten Woche, wie auch in der dritten Woche, die Vollaratmung.

Auch hier gilt: Fühlen Sie sich mit dieser Vollaratmung nicht wohl, dann bleiben Sie gerne bei der Bauchatmung.

Tage Datum	Dauer der Übung	Atemtaktung/ Zählmaß* <i>*entspricht jeweils etwa 1 Sekunde</i>	Blutdruck		Wie fühlen Sie sich?	
			vor der Übung	nach der Übung	vor der Übung	nach der Übung
22	9 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 6	/	/		
23	9 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 6	/	/		
24	9 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 6	/	/		
25	9 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 6	/	/		
26	10 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 6	/	/		
27	10 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 6	/	/		
28	10 Minuten	Einatmen: 4 Ausatmen: 6	/	/		

Führen Sie nun noch einmal den Stresstest nach Prof. Kaluza durch und tragen Sie hier Ihre Punktezahl zum Abschluss des Vier-Wochen-Programms ein:

Sehen Sie einen Unterschied im Vergleich zum Beginn der Übung?