

## Yoga: Osterspaziergang mit Atemübung

An Ostern feiert die christliche Welt die Auferstehung Jesus Christi. Jetzt erwacht mit dem Frühling auch die gesamte Natur. Die schönste Zeit, um Spaziergänge mit Atemübungen zu begleiten, die nicht nur in dieser Jahreszeit die Lebensgeister wecken.

Als Goethes Faust die Kirchenglocken hört, die zum Osterfest rufen, folgt er ihrem Klang und geht spazieren. Faust lässt sich im „Osterspaziergang“ vom Frohsinn der Menschen anstecken, die den Frühling willkommen heißen. Er fasst wieder Lebensmut und vergleicht die Natur mit dem Paradies. Bevor sich die ersten Menschen an der Frühlingspracht erfreuen konnten, musste Gott ihnen den Lebensatem einhauchen. Das lehrt die Bibel. Seit damals hält der Atem die Menschen am Leben. Alles andere hängt sehr stark von ihm ab – die Gesundheit, das Gefühlsleben, selbst die Lebensdauer.

Die folgenden Atemübungen von Yogi Dhirananda möchten das Osterfest und den vor Leben strotzenden Frühling mit dem Atem der Menschen verbinden, die gerne in der Natur spazieren gehen. Sie setzen keine Vorkenntnisse, Fitness oder Weltanschauung voraus. Konkrete Anregungen: von Hagelloch nach Schloss Hohenentringen, durchs Goldersbachtal nach Bebenhausen, vom Heuberger Tor nach Hagelloch. Gehbehinderten und Rollstuhlfahrern mailt der Autor gerne Atemübungen im Sitzen zu.

### Atemübung im Gehen – Erste Phase

Die ausgesuchte Wegstrecke sollte möglichst eben, frei von Staub und Autoabgasen sein. Idealerweise führt sie entlang von Wiesen, Feldern oder durch Wälder. Gehen Sie generell mit aufrechtem Rücken und gerader Haltung in einem angenehmen Tempo. Starten Sie mit dem rechten Bein und machen Sie drei normallange Schritte – rechts, links, rechts – während Sie gleichzeitig einat-



Yogalehrer Werner Bruckner

men und auf drei zählen. Bei den folgenden drei Schritten – links, rechts, links – atmen Sie dann aus und zählen auch auf drei. Dann atmen Sie wieder ein – rechts, links, rechts und so weiter. Gehen Sie auf diese Weise drei Minuten lang, indem Sie die gleiche Zeit fürs Ein- und Ausatmen aufwenden, Verhältnis 3:3.

Der Spaziergang mit dieser Atemübung sollte angenehm sein. Sie dürfen sich nicht erschöpft fühlen oder aus der Puste kommen. Während des Gehens sollten Sie außerdem keinen Druck im Herzen oder in den Lungen spüren. Die einzigen Unterschiede zu Ihren anderen Spaziergängen bestehen darin, dass Sie bewusst aufrecht gehen, Ihre Gedanken mit dem Zählen und den Schritten verbinden und das Ein- und Ausatmen achtsam wahrnehmen.

Gehen Sie anschließend drei Minuten mit normaler Atmung weiter, ohne auf die Schritte zu achten und zu zählen. Drei Minuten Atemübung im Gehen und anschließend drei Minuten bei normaler Atmung weiter gehen bilden eine Runde. Machen Sie in den ersten beiden Wochen möglichst am Morgen und am Abend jeweils zwei Runden, also je 12 Minuten morgens und abends. Machen Sie in den darauffolgenden beiden Wochen möglichst am Morgen und am Abend jeweils drei Runden, also je 18 Minuten morgens und abends.

### Zweite und weitere Phasen

Steigern Sie dann nach vier Wochen das Ein- und Ausatemver-

hältnis alle zwei Wochen folgendermaßen: drei Schritte einatmen und fünf Schritte ausatmen, Verhältnis 3:5. Dann vier Schritte einatmen und sechs Schritte ausatmen, Verhältnis 4:6. Dann 5:8, 6:9. Lassen Sie sich bei weiteren Phasen von Yogalehrern begleiten. Führen Sie diese Atemübung nicht in Eile aus. Und versuchen Sie nicht, zu schnell Fortschritte zu machen, sondern verändern Sie das Verhältnis von Ein- und Ausatmen nur langsam.

### Wirkung

Diese Atemübung stärkt die Lunge, das Herz und Ihre Abwehrkräfte. Sie reinigt das Blut und beseitigt körperliche und geistige Erschöpfung. Die Übung hilft bei Schlaflosigkeit, Nervosität und Kopfschmerzen.

Werner Bruckner,  
Yogalehrer und Journalist

Anzeige

### Neue Kurse am Dienstag

„Yoga für Fortgeschrittene 1“,  
Start, 17.04., 18.00 Uhr,  
12 Abende

„Yoga für einen gesunden  
Rücken“,  
Start, 17.04., 20.00 Uhr,  
12 Abende

Kursort:  
Tübinger Freie Waldorfschule,  
Infos und Anmeldung:  
www.yoga-am-werk.de oder  
Telefon 07071/565 12-10

### FRANZÖSISCHKURSE SEMESTERKURSE

- Konversation: ab 16.04
- Grammatik: ab 16.04
- Grammatik und Konversation: ab 17.04
- Landeskunde: ab 18.04
- In Frankreich studieren B1/B2: ab 18.04

### MACHEN SIE SICH EINE FREUDE!

- Französisch für Schüler: ab 10.04 (Osterferien) und 29.05 (Pfingstferien)
- Französisch für Kinder: ab 27.04
- Schreibwerkstatt B1/B2/C1: ab 03.05
- Allgemeines und berufsorientiertes Französisch B1: ab 05.05

Info: Deutsch-Französisches Kulturinstitut, Telefon 07071-5679-0

### Vernissage in WHO

Am 20. April findet wieder eine Vernissage im Stadtteiltreff Waldhäuser Ost, Berliner Ring 20, statt.

Dieses Mal gibt es Aquarelle und Zeichnungen von Frau Heidi Lang-Grassinger zu sehen. Die Malerin ist anwesend.

Motiv ihres Schaffens: Farbe als Brücke zum Betrachter.

Heidi Lang-Grassinger, 1949 in Haigerloch-Trillfingen geboren, erlebte entscheidenden Einfluss auf ihren Stil durch die Begegnung mit der Waldorfpädagogik. Viele Jahre war sie als Kindergärtnerin im Waldorfkindergarten Tübingen und Rottenburg tätig.

Von 1998 – 2002 absolvierte sie ein Mal- und Zeichenstudium am Seminar für Malerei in Stuttgart. „Jahreszeitliche Färb- und Naturimpressionen“ – mit dieser Diplomarbeit stellte sie erstmals in Stuttgart aus.

2003 eröffnete sie in Tübingen, im Loretto, ein eigenes Atelier.

### Lesung

Am Donnerstag, 19. April, liest unser Kolumnist Wolfgang Kirschner auf Einladung des Ökumenischen Seniorenkreises Hirschau unter dem Titel „Mit anderen Augen“



amüsante Kolumnen und Geschichten. Beginn: 15.00 Uhr im Katholischen Gemeindehaus St. Urban.