

# Training

---

## Gymnastik

Bereits seit Jahren gehört das Sonnengebet zu meiner unmittelbaren Vorbereitung auf Tauchgänge. Es ist eine anmutige Folge von 12 Positionen, die als ineinander übergehende Bewegungen geübt werden. Wichtig ist die Bewegungen mit der Atmung in Einklang zu bringen.



**Der Anfänger beginnt mit vier Runden, und steigert sich dann allmählich auf 12 Durchgänge.**

1. Stehe aufrecht mit geschlossenen Füßen, die Hände in Gebetshaltung vor der Brust gefaltet. Achte auf gleichmäßige Verteilung des Gewichts. Ausatmen
2. Einatmen, die Arme nach oben strecken, aus der Taille zurückbeugen, dabei die Hüften herausdrücken, die Beine gerade halten, den Hals entspannen.
3. Ausatmen, nach vorne beugen und die Handflächen auf den Boden legen; die Fingerspitzen sind in einer Linie mit den Zehen.
4. Einatmen, das rechte Bein nach hinten strecken und mit dem Knie den Boden berühren. Zurückbeugen und nach oben schauen, Kinn hoch.
5. Atem anhalten und auch das andere Bein zurückstrecken. Das Gewicht auf Hände und Zehen stützen. Kopf und Körper in einer Linie halten, zwischen den Händen zum Boden schauen.

6. Ausatmen; Knie, Brust und Stirn nach unten senken, Hüften anheben, die Zehen nach innen.
7. Einatmen, die Hüften senken, die Zehen nach hinten ausstrecken und den Oberkörper zurückbeugen. Die Beine geschlossen, die Schultern nach unten halten. Nach oben und zurück schauen.
8. Ausatmen, Zehen nach vorne, Hüften heben und den Körper in ein umgekehrtes “ V “ drehen, die Fersen und den Kopf auf den Boden zu bringen und die Schultern zurücknehmen.
9. Einatmen, den rechten Fuß nach vorne zwischen die Hände stellen, das andere Knie berührt den Boden. Nach oben schauen wie Position 4.
10. Ausatmen, das andere Bein nach vorne bringen, aus der Taille heraus nach unten beugen, die Handflächen wie in Position 3.
11. Einatmen, die Arme nach vorne, dann hoch über den Kopf nach hinten strecken und langsam aus der Taille heraus nach hinten beugen wie in Position 2.
12. Ausatmen, sacht in eine aufrechte Haltung zurückkommen und die Arme neben den Körper bringen.

### **Strömungsatmung:**

Bevor man die Strömungsatmung durchführen kann, sollte man erfahren haben, wie das Strömungsgeräusch/Reibelaut entsteht. Versuche das Strömungsgeräusch nach folgender Anweisung durchzuführen:

Ein Reibelaut entsteht durch Kontraktion des oberen Schlundsnürers während der Ein- und der Ausatmung. Die Kontraktion muss motorisch fein dosiert sein. Die Kontraktion muss während der verschiedenen Atemphasen stabil gehalten und den Strömungsverhältnissen angepasst werden. Der Reibelaut sollte konstant bleiben in Lautstärke und Frequenz während der gesamten Ein- und Ausatmung.

Der obere Schlundsnürer ist ein Muskel, der am Schluckprozess beteiligt ist. Seine Form ist röhrenförmig, seine Funktion ist der Transport der Nahrung während des Schluckvorganges. Während vieler Verhaltensweisen kontrahiert jeder von uns den oberen Schlundsnürer unbewusst. Zum Beispiel beim Stöhnen, beim Erschrecken, beim Sprechen und beim anhauchen eines Spiegels.

Durchführung von Strömungsatmung:

Die Einatmung erfolgt langsam mit konstantem Reibelaut. Während der Einatmung weiten sich langsam die Flanken. Hierbei wird die Lunge zu etwa 80% gefüllt.

Die Pause nach der Einatmung:

Danach hält man eine kurze Atempause von etwa zwei Sekunden. Hierbei die Atemwege offen halten !

Die Ausatmung:

Nun langsam mit konstantem Reibelaut ausatmen, hierbei die Flanken einziehen und die

Lunge maximal leeren.

Die Pause nach der Ausatmung:

Eine kurze Pause mit leerer Lunge von etwa zwei Sekunden halten.

Die Dauer:

Diese Form der Strömungsatmung kann solange geübt werden, wie es ohne Anstrengung möglich ist, z.B. zwei Minuten.

Hinweis für Anfänger:

Die Dauer der einzelnen Atemphasen kann später bis zu 45 Sekunden betragen. Am Anfang genügen bereits mehr als drei Sekunden. Wichtiger als die Dauer der Atemphase ist die Qualität der Atmung.

Funktion/Wirkung:

1. Training der Ausatemmuskulatur, besonders der Flankenmuskulatur.
2. Training der Schlundmuskulatur
3. Verlängerung der Atemphase
4. Erhöhung der Konzentration

---

## **Stoßatmung:**

Bevor man die Stoßatmung durchführt, sollte man Kenntnis von der Atemmittellage haben, da die Stöße von dort aus durchgeführt werden.

Atemmittellage:

Dies ist derjenige Bereich, von dem aus sowohl eine Einatmung als auch eine Ausatmung möglich ist.

Durchführung:

### Die Ausatmung

Durch Oberbauch-Kontraktion, ähnlich wie beim Hecheln, wird der Oberbauch beim Ausatmen stoßartig nach innen gezogen. Hierbei muss in der Nase ein Ausatemgeräusch entstehen, welches scharf und prägnant ist. Die Ausatemstöße werden von der Atemmittellage aus getätigt.

### Die Einatmung

Nach Beendigung des Stoßes wird die Oberbauchdecke losgelassen, dadurch kommt passiv wieder Atem in die Lunge hinein.

### Grundsätzlich

Die Einatmung ist also passiv und die Ausatmung aktiv ! Durch das rhythmische Aneinandersetzen dieser Wechsellvorgänge von passiv/aktiv und durch Konzentration auf die Nase, dort wo das Ausatemgeräusch entsteht, entwickelt sich die Stoßatmung. Die Frequenz liegt zwischen 2 Herz und 0,5 Herz. Das heißt der Anfänger beginnt mit etwa einem Atemstoß innerhalb von zwei Sekunden. Der Fortgeschrittene kann bis zu zwei Atemstöße pro Sekunde durchführen. Die Dauer der Stoßatmung sollte mindestens 30 Sekunden betragen. Der Fortgeschrittene übt eine Dauer von bis zu zwei Minuten.

### Funktion und Wirkung:

Kräftigung der Ausatemungs-Muskulatur des oberen Bauches und des Zwerchfells Erhöhung

der Konzentration Minimierung der Atembedürfnisse Steigerung der Wahrnehmung nach innen nErhöhung der emotionalen Kontrolle

---

## **Die Lungenseitenatmung:**

Die Lungenseitenatmung ist ein Wechsel zwischen der linken und der rechten Nasenöffnung bzw. Lungenhälfte. Vor der Durchführung der Übung sollte man die Handhaltung beherrschen. Mit der rechten Hand wird jeweils die linke oder die rechte Nasenöffnung verschlossen. Geübte können dabei das Fingerzeichen benutzen. Hierbei werden Zeigefinger und der Mittelfinger völlig gebeugt (in den Handteller). Ringfinger und kleiner Finger arbeiten dann gemeinsam mit dem Daumen, um die Nasenöffnung jeweils zu verschließen.

Durchführung der Lungenseitenatmung:

1. Die rechte Nasenöffnung wird verschlossen
2. Einatmung (EA) durch die linke Nasenöffnung EA
3. Linke Nasenöffnung verschließen, rechte Nasenöffnung öffnen Wechseln
4. Ausatmung (AA) durch die rechte Nasenöffnung AA
5. Einatmung durch die rechte Nasenöffnung EA
6. Rechte Nasenöffnung verschließen, linke Nasenöffnung öffnen Wechseln
7. AA durch die linke Nasenöffnung AA
8. weiter bei 2.

Die Qualität der Atmung sollte so gleichmäßig, so selten und so lange wie möglich sein. Durch diese Übung erreicht man eine Kräftigung der Ausatemmuskulatur der Flanken, eine Harmonisierung des Befindens, Maximierung der Qualität der Atmung und eine Steigerung der Wahrnehmung nach innen.

Die Inhalte sind von der Homepage [www.tauchen24.info](http://www.tauchen24.info) entnommen!!!