



Atemübungen

Atemübungen sind eine wunderbare Hilfe, um innerhalb kürzester Zeit zu entspannen, dich zu fokussieren oder zu konzentrieren.

Du kannst Deinen Atem überall hinlenken:

In den oberen, äußeren oder unteren Bereich der Lungen, in den Oberbauch, in den Unterbauch oder in das Becken. Je tiefer du atmest, desto mehr Sauerstoff kann dein Körper aufnehmen.

Zudem entspannen sich die Muskeln, deine Geist-Körper-Kommunikation wird besser und dein Herz-Kreislaufsystem kann stabilisiert werden. Gutes Atmen unterstützt dein gesamtes Feld. Sowohl Körper, Geist als auch Psyche können durch Atemübungen positiv beeinflusst werden.

Atemübungen können in der Regel überall praktiziert werden, Du kannst sie jederzeit und zudem recht unauffällig durchführen.

Im Folgenden stelle ich dir verschiedene Übungen vor. Wähle daraus die Übungen aus, mit denen du dich wohlfühlst und mit denen du die besten Resultate erzielst. Führe sie zu Deinem eigenen Wohl regelmäßig durch.

Nutze also deine natürlichen Ressourcen für mehr Konzentration, Entspannung und Heilung.

Viel Freude damit, Tatjana

1. Atemübungen für mehr Entspannung

1.1. Die 4-7-11-Methode

Mit dieser Übung intensivierst du deine Atemzüge. Diese Methode wirkt ähnlich wie ein kleiner Mittagsschlaf, weil sie dem Körper suggeriert, dass du dich ausruhst.

- Atme ein und zähle dabei langsam innerlich bis vier; lasse deinen Atem in den Bauch fließen (auch „Bauchatmung“ oder „Zwerchfellatmung“ genannt).
- Atme aus und zähle wieder langsam bis **4**; leere dabei deinen Brustkorb.
- Hat sich der Körper daran gewöhnt, dann steigere die Zeit: Zähle beim Ein- und auch beim Ausatmen zuerst bis 5, dann bis sechs.
- Sobald sich natürlich anfühlt, veränderst du die Atmung: Atme ein und zähle bis vier; atme aus und zähle bis **7**
- Halte diese letzte Atemsequenz **11** Minuten durch.

1.2. Die 4-7-8-Atmung

Auch diese Atemtechnik versetzt den Körper in einen tiefen Entspannungszustand. Sie hilft schneller einzuschlafen. Zudem kann sie Panikattacken, Angstzustände sowie Heißhunger reduzieren.

- Atme tief ein und mit einem pustenden Geräusch durch den Mund aus.
- Schließe deinen Mund und atme ruhig durch die Nase ein, während du bis **4** zählst.
- Halte die Luft an und zähle bis **7**. Wenn das noch nicht klappt, steigere dich mit der Zeit.
- Dann atme mit geöffnetem Mund und hörbarem Geräusch vollständig aus, während du bis **8** zählst.
- Wiederhole das Ganze viermal.
- Wenn du diese Übung regelmäßig durchführst, dürfen es auch mehr Wiederholungen werden.

2. Atemübung für mehr Konzentration

2.1. Resonanzatmung

Mit dieser Technik werden Herz, Lungen und Kreislauf beruhigt. Sie ist einfach, aber effizient und verschafft dir mehr Konzentrationsfähigkeit.

- Setze dich gerade hin, entspanne deine Schultern und deinen Bauch.
- Atme aus
- Atme 5 bis 6 Sekunden lang sanft durch die Nase ein. Dehne dabei deinen Bauch und fülle den unteren Bereich deiner Lungen.
- Atme ebenso lange sanft durch die Nase aus, ziehe dabei den Bauch wieder ein und leere deine Lunge.
- Wiederhole das mindestens zehnmal, besser öfter.

Die Atmung sollte ein beständiges Fließen sein. Stelle dir deine Atmung wie einen Kreislauf vor.

2.2. Rhythmisches Atmen

Die Atmung in dieser Technik ist ähnlich wie in der Resonanzatmung, nur dass du nicht durch die Nase, sondern durch den Mund ausatmest.

Du kannst dir beim Einatmen vorstellen, dass du etwas Wohlduftendes einatmest. Lege deine Hand auf deinen Bauch und achte darauf, dass du in deinen Bauch atmest, dein Bauch sich nach oben wölbt beim Atmen.

Versuche, dich langsam von Sitzung zu Sitzung zu steigern – sowohl, was das Zählen beim Ein- und Ausatmen betrifft, als auch bezüglich der Länge der Sitzung.

Bleibe immer in deinem Wohlfühlbereich, atme nicht bis zum Anschlag ein und aus.

Atemübungen

3. Atemübungen beim Sprechen gegen Nervosität und Anspannung

3.1. Die 6-3-6-3-Methode

Wenn du diese Technik anwendest, wird deine Atmung ruhiger und gleichmäßiger. Das hilft in stressigen Situationen.

- Nimm dir ca. 2 Minuten Zeit (ggf. Wecker stellen)
- Setze oder lege dich entspannt hin, halte den Rücken gerade, damit der Atem tief und gleichmäßig fließen kann.
- Schließe deine Augen und atme tief in deinen Bauch – zähle dabei bis **6**.
- Halte die Luft an und zähle bis **3**
- Atme aus und zähle dabei bis **6**
- Halte wieder die Luft an und zähle bis **3**
- Das machst du so lange, bis der Wecker klingelt.

3.2. Lungen aufpumpen

Du solltest für mindestens 5 Minuten ungestört sein.

- Setz oder leg dich entspannt hin und schließe die Augen
- Atme ein und zähle bis 2
- Halte die Luft an und zähle wieder bis 2. (atme nicht aus!)
- Atme weiter ein, zähle bis 2
- Halte die Luft an
- Wiederhole das Einatmen und Luftanhalten so lange, bis deine Lungen voll sind und du nicht mehr weiter einatmen kannst.
- Atme dann die ganze Luft langsam durch den Mund aus.
- Bleibe ganz ruhig liegen und atme ein paar Atemzüge normal.

Mache diese Übung insgesamt dreimal, dann wirst du merken, wie Anspannung und Nervosität weniger werden. Du kannst dir auch unterstützend vorstellen, wie du die Anspannung ausatmest.



Atemübungen

4. Atmen und Muskelanspannung

Anspannung und Entspannung

Mit dieser Übung, die Atmung kombiniert mit Muskelanspannung und -entspannung, kannst du dich schnell entspannen, wenn du vor einer herausfordernden Situation stehst.

- Atme langsam ein und spanne dabei so viele Muskeln wie möglich an
- Halte kurz die Luft an
- Atme langsam aus und entspanne wieder alle Muskeln

Durch dieses Anspannen der Muskulatur wird Blut in die Gefäße gepumpt. Wenn Du dann die Muskeln wieder lockerst, erweitern sich die Gefäße und es fließt mehr Blut. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere.

Sobald du die obige Übung etwa fünfmal durchgeführt hast, bleibe noch ein wenig mit geschlossenen Augen sitzen oder liegen; spüre die Wärme in Deinem Körper und denke an etwas Schönes.

Atme dabei einfach ruhig weiter, lass den Atem fließen, wie er möchte. Dann recke und strecke dich und spüre, wieviel Anspannung von Dir abgefallen ist.