

A close-up photograph of several lavender flower spikes in various shades of purple, set against a blurred background. The flowers are in sharp focus, showing individual blossoms.

# Atemübungen

## 4) GEZIELT ATMEN DURCH ZÄHLEN (PRANAYAMA)

Als ein Erste-Hilfe-Mittel bei Angstattacken wird oftmals das Zählen bis 5 empfohlen. Zahlen scheinen den ein oder anderen sehr zu beruhigen. Hier habe ich eine Übung für Euch, die Atmung und Zählen verbindet. Die Zählweise ist anfangs 4:2:4:2. Das bedeutet: Einatmend bis 4 zählen, den Atem kurz anhaltend bis 2 zählen, Ausatmend bis 4 zählen, den Atem haltend bis 2 zählen. Wenn ihr darin etwas geübt seit, könnt ihr die Zählweise auch erhöhen, beispielsweise auf 6:3:6:3 oder 8:4:8:4. Das Halten der Atmung ist dabei jeweils nur halb so lang, wie Ein- und Ausatmung.

### Ablauf:

- Setze oder lege dich bequem und entspannt hin.
- Komme einen Moment an dieser Haltung an.
- Atme einmal ganz tief und kräftig aus.
- Atme ein und zähle bis 4.
- Halte den Atem kurz und zähle bis 2.
- Atme aus und zähle bis 4.
- Halte den Atem wieder kurz und zähle bis 2.
- usw.

Diese Atemübung stammt aus dem Yoga und gilt als Urquelle für Gesundheit und Lebenskraft. Sie stärkt die Nerven und fördert die Kreativität. Wollt ihr sie im yogischen Sinne ausführen, setzt euch dazu in den Fersensitz (evtl. mit einem Yogakissen oder -hocker) und atmet 9x nach dem oben beschriebenen Muster. Legt euch danach hin, atmet normal weiter und spürt nach: Wie geht es euch, wenn ihr eurer Ausatmung diese Aufmerksamkeit schenkt? Wie fühlt ihr euch nach dieser bewussten Atmung? Ihr könnt diese Übung dann auch im Stehen wiederholen und schauen, ob sich etwas verändert.

Wenn ihr geübt seid, könnt ihr auch zusätzlich folgendes visualisieren (das gilt auch für andere Atemübungen):

- beim Einatmen schöpfst du Kraft und Energie aus der Fülle
- beim Anhalten des Atem genießt du die Leere und Stille - du bist perfekt so, wie du bist
- beim Ausatmen kannst du loslassen und entspannen