

Atemübungen

1) Den Atem beobachten

Eine gute Grund- und Wahrnehmungsübung ist, zunächst den Atem einfach zu beobachten, ohne ihn zu bewerten oder verändern zu wollen.

Ablauf:

- Lege oder setze dich möglichst entspannt hin.
- Beobachte einfach deinen Atem, ohne ihn zu bewerten oder verändern zu wollen.
- Spüre das Einatmen und das Ausatmen.
- Achte auf die Pausen zwischen der Ein- und Ausatmung.
- Spüre die Energie und leichte Spannung, die du mit der Einatmung aufnimmst und wie du während der Ausatmung loslassen und entspannen kannst.

Daraus könnt ihr auch eine Atemmeditation machen: Nehmt euch 10 Minuten Zeit, sucht euch einen ruhigen, ungestörten Ort und beobachtet einfach euren Atem. Tauchen Gedanken auf, nehmt sie kurz zur Kenntnis und lasst sie dann einfach weiterziehen.

Atemübungen

2) Die Bauchatmung

Diese Übung stärkt die Körperwahrnehmung, trainiert das Zwerchfell und beruhigt Gedanken und Gefühle. Führe sie einige Minuten durch oder so lange, wie es dir angenehm ist.

Ablauf:

- Setz dich in eine aufrechte Position.
- Halte Kopf und Rücken möglichst gerade, lass die Schultern locker hängen.
- Wenn es dir angenehmer ist, kannst du dich auch hinlegen.
- Schließe die Augen.
- Lege eine Hand auf den Bauch und atme langsam und bewusst in den Bauch, so dass sich die Bauchdecke bei der Ein- und Ausatmung bewegt.
- Versuche nun immer tiefer und langsamer in den Bauch zu atmen.
- Atme bewusst dorthin, wo deine Hand liegt.
- Lass die Bauchdecke locker und immer lockerer.
- Atme nicht gewaltsam in den Bauch, sondern lass den tiefer werdenden Atemimpuls zu.
- Atme ein, wenn du den Impuls zum Einatmen spürst und aus, wenn du den Impuls zum Ausatmen spürst.

Atemübungen

3) Atmen gegen Stress

Diese kleine Atemübung kann dir helfen, Stress förmlich auszuatmen. Sie ist ganz einfach und kann immer und überall - auch sehr unauffällig - gemacht werden. Diese Übung aktiviert den Parasympathikus, also den Teil des vegetativen Nervensystems, der für die Entspannung und Regeneration verantwortlich ist.

Ablauf:

- Konzentriere dich auf deinen Atem und
- versuche, doppelt so lang aus- wie einzuatmen.
- Du kannst zum Beispiel bei der Einatmung langsam und ruhig bis 3 oder 4 zählen und bei der Ausatmung entsprechend bis 6 oder 8.
- Gehe dabei ganz behutsam mit dir um und erzwingen nichts.

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 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

Atemübungen

5) Nasenwechselatmung

Ich mache diese Übung gerne vor dem Einschlafen, weil sie sehr beruhigend ist. Bei der Nasenwechselatmung geht es darum, abwechselnd durch das linke und das rechte Nasenloch zu atmen. Dazu braucht ihr die Hilfe einer Hand: macht locker eine Faust und spreizt Daumen und kleinen Finger ab. Haltet die Hand nun mit der Handinnenfläche vor euer Gesicht und haltet mit dem Daumen das eine und abwechselnd mit den kleinen Finger das andere Nasenloch zu. Nutzt ihr die rechte Hand, hält der Daumen das rechte Nasenloch zu und der kleine Finger das linke.

Ablauf:

- Suche dir eine bequeme Position im Sitzen oder Liegen.
- Komme einen Moment in dieser Position an und versuche, etwas zur Ruhe zu kommen.
- Fühle die Unterlage und gib dein Gewicht an die Unterlage ab. Mit jeder Ausatmung mehr und noch mehr...
- Mache eine Faust mit einer Hand deiner Wahl und spreize Daumen und kleinen Finger ab.
- Führe die Hand vor dein Gesicht, die Handinnenfläche zeigt dabei zu dir.
- Atme tief aus.
- Verschließe nun das rechte Nasenloch
(*Rechtshänder mit dem Daumen, Linkshänder mit dem kleinen Finger*)
- und atme durch das linke ruhig ein.
- Halte den Atem kurz an, verschließe das linke Nasenloch
(*Rechtshänder mit dem kleinen Finger, Linkshänder mit dem Daumen*)
- und öffne das rechte.
- Atme durch das rechte Nasenloch tief und ruhig aus.
- Atme nun durch das rechte Nasenloch wieder ein.
- Halte den Atem kurz, verschließe das rechte Nasenloch und öffne das linke.
- Atme durch das linke Nasenloch tief und ruhig aus.
- Atme durch das linke Nasenloch ein.
- Halte den Atem kurz an, verschließe das linke Nasenloch und öffne das rechte.
- Atme durch das rechte Nasenloch tief und ruhig aus.
- Atme nun durch das rechte Nasenloch wieder ein.
- Halte den Atem kurz, verschließe das rechte Nasenloch und öffne das linke
- Atme durch das linke Nasenloch tief und ruhig aus.
- usw.

Diese Übung fördert das Gleichgewicht zwischen unserer emotionalen, rechten Gehirnhälfte und der rationalen linken.