

# Atemübungen

Die Atmung wird normalerweise ohne unser Bewusstsein gesteuert. Abhängig von unserer **Aktivität** finden wir unterschiedliche Atmungsmuster: z.B. tiefe Atmung beim Sport, flache, ruhige Atmung während des Schlafes. Bei unseren täglichen Aktivitäten ist die Atmung relativ oberflächlich, wir nutzen nur einen kleinen Teil des Lungenvolumens. Die Tiefe der Atmung hängt auch mit unseren **Emotionen** zusammen - beispielsweise bei Angst, Aufregung, und unter Stress atmen wir oberflächlich und schnell. Erstaunlich ist, dass man auch umgekehrt durch bewusste Steuerung der Atmung Einfluss auf die Stimmung und den Gedankenfluss nehmen kann. Viele Menschen warten in Spannungssituationen, bis sie 'von selbst' wieder ins Gleichgewicht kommen. Je nach Situation kann das Minuten bis Stunden dauern - manchmal ist nicht einmal der Schlaf eine Rettung, sondern bleibt einem als Folge einer Anspannung versagt.

Mit der bewusst gesteuerten Atmung oder der Beobachtung des Atems hat jeder ein Mittel zur Hand, das ihm hilft, schneller seine Mitte wieder zu finden. Die Lungen werden zu ca. 2/3 gefüllt, der Rhythmus bleibt ruhig und regelmässig – die Folgen sind Ruhe, Gelassenheit, verbesserte Konzentration, Leistungsfähigkeit, etc. Langfristig ist diese Selbsthilfe jeder von aussen kommenden Hilfe, wie Medikamente, gute Ratschläge, Verständnis, o.ä., überlegen.

## Atembeobachtung

Sitzen Sie bequem auf einem Stuhl, den Rücken angelehnt, Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Vorerst die Aufmerksamkeit auf den Körper richten, spüren Sie, wie es dem Körper geht und wie er sich anfühlt (Entspannung, Schmerzen, Ziehen, o.ä.). Bei Bedarf Sitzhaltung anpassen.

Dann die Aufmerksamkeit auf den Atem richten; einfach beobachten, wie der Atem kommt und geht – ohne ihn verändern zu wollen. Sobald Gedanken abschweifen, sie wieder zurück holen und auf den Atem richten. Allmählich das Einatmen ein wenig tiefer, das Ausatmen etwas langsamer werden lassen. Eine kurze Pause zwischen dem Aus- und Einatmen halten.

Die Aufmerksamkeit bleibt bei der Wahrnehmung des Atems.

## allgemeine Hinweise zu den geführten Atemübungen

Zum besseren Wahrnehmen der Atembewegungen legen Sie die Hände auf die Körperstelle, mit der Sie atmen, ohne Druck auszuüben.

- **Bei allen Atemübungen entspannt gerade sitzen, möglichst mit geschlossenen Augen üben**
- **Schultern und Arme entspannen (ev. kurze Lockerungsübungen)**
- **durch die Nase atmen**
- **Vor jedem Atemzug ganz ausatmen, Bauch leicht einziehen (ohne Anspannung)**
- **Nach jedem Ein- und Ausatmen machen Sie eine kurze Atempause (ca. 1-3 Sekunden)**
- **Immer entspannt atmen, ohne Druck. Wenn Sie merken, dass Ihnen 'die Luft ausgeht' oder schwindlig wird, atmen Sie einige Atemzüge im gewohnten Rhythmus**
- **Jede Übung 3 - 10 x wiederholen, danach Hände an die Knie / Oberschenkel und nach gewohntem Rhythmus atmen**

## untere Atmung (Bauchatmung)

Unter Stress neigt der Mensch dazu, oberflächlich und schnell zu atmen. In solchen Momenten kann man gezielt ‚mit dem Bauch‘ atmen, um sich wieder zu sammeln. Natürlich muss dies vorerst geübt werden, am besten in Ruhesituationen (z.B. morgens nach dem Aufstehen und abends nach der Arbeit).

Übung: Beim Einatmen zieht sich das Zwerchfell zusammen, die inneren Organe werden dadurch etwas nach unten und nach vorne gedrückt. Die Hauptbewegung geht nach *vorne*.

- **Hände an den Bauch, ganz ausatmen**
- **einatmen, Bauch nach vorne wölben - kurze Pause**
- **ausatmen, Bauch einziehen - kurze Pause**

### **mittlere Atmung**

Die Rippen werden beim Einatmen seitlich gedehnt. Darauf achten, dass die Hauptbewegung *seitlich* gerichtet ist; noch nicht weiter nach oben einatmen.

- **Hände seitlich an die Rippen, ganz ausatmen**
- **einatmen, Rippen seitlich dehnen - kurze Pause**
- **ausatmen, Rippen zusammenziehen, Bauch gleichzeitig leicht einziehen - kurze Pause**

### **obere Atmung**

Die Hauptbewegung geht hier nach oben, die Schlüsselbeine heben sich leicht. Kopf und Schultern kaum bewegen.

- **Hände an die Schlüsselbeine, ganz ausatmen**
- **einatmen, Schlüsselbeine heben - kurze Pause**
- **ausatmen, Schlüsselbeine senken, Bauch leicht einziehen - kurze Pause**

### **vollständige Atmung**

Die einzelnen Abschnitte der Atmung werden miteinander verbunden. Während des Einatmens nicht zu früh von einer Phase in die nächste wechseln; mit dem Bewusstsein bei jeder Bewegung anwesend sein, sich ganz auf die Atmung konzentrieren. Jeden Atemzug entspannt ausführen, nicht zu schnell atmen.

- **Hände bleiben an den Knien, ganz ausatmen**
- **einatmen, Bauch nach vorne wölben - weiter einatmen, Rippen seitlich dehnen - weiter einatmen, Schlüsselbeine heben - kurze Pause**
- **ausatmen, Bauch leicht einziehen, Brustkorb senken - kurze Pause**

Die vollständige Atmung bildet die Grundlage sowohl für unzählige weitere Atemübungen. Versuchen Sie, die Übungen in Ihren Alltag zu integrieren (z.B. im Zug, im Auto, während einer Sitzung, bei der Arbeit, etc.).

### **Wechselatmung**

Durch diese Übung wird die harmonisierende Wirkung der tiefen Atmung noch verstärkt, das vegetative Nervensystem wird ausgeglichen. Gerade sitzen, linke Hand wie eine Schale entspannt in den Schoß legen; mit der rechten Hand eine Faust machen, Daumen und kleinen Finger abspreizen (wie wenn Sie eine kleine Distanz messen würden).

- **ganz ausatmen, mit dem rechten Daumen rechtes Nasenloch zudrücken**
- **tief einatmen - kurze Pause**
- ***wechseln*: mit dem kleinen Finger linkes Nasenloch zudrücken, ausatmen - kurze Pause**
- **tief einatmen - kurze Pause**
- ***wechseln*: mit dem Daumen rechtes Nasenloch zudrücken, ausatmen - kurze Pause**
- **tief einatmen - kurze Pause, etc. (3 - 10 x)**

### **Atem anhalten**

Entspannt ausatmen, kurze Pause. Tief einatmen, alle Lungenbereiche gut füllen; Atem anhalten, Kopf nach vorne beugen (wenn möglich, Kinn auf das Brustbein), Oberkörper bleibt gerade. 10 - 30 Sekunden so bleiben; Kopf heben, entspannt ausatmen und normal atmen. 3 - 5x wiederholen.