

Liebe Leserinnen und Leser,

die Wirkung von Atemübungen und -techniken als Mittel der Beruhigung und des Energie-Tankens ist heutzutage unbestritten.

Das funktioniert, weil unsere Atmung einerseits vegetativ und „automatisch“ gesteuert wird, wir andererseits aber die Möglichkeit haben, unsere Atmung bewusst zu beeinflussen. Damit können wir unserem Organismus Signale zurücksenden, die sich auf Gemüts- und Spannungszustände auswirken.

Hier eine kleine Auswahl unterschiedlicher Übungen:

- schnell durchführbar
- effektiv
- vielleicht ist eine „Lieblingsübung“ für jeden dabei
- einfach und immer wieder „zwischen durch“ als **kleine Atempause** im wahrsten Sinne des Wortes



Foto-Quelle: Pixabay

„Vollatmung“

- * Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, Schultern möglichst weit auseinander, Brust vorschieben, Rücken gerade halten. So hat Ihre Lunge Platz
- * Nehmen sie einen tiefen Atemzug, füllen Sie zunächst den Bauchraum mit Luft (in den Bauch atmen, der Bauch nimmt spürbar mehr Raum ein)
- * anschließend ziehen Sie den Atem hoch in die Lungenspitzen (in den Brustbereich atmen, der Brustbereich nimmt spürbar mehr Raum ein)
- * Atmen Sie danach ganz langsam wieder aus und entspannen Brust- und Bauchraum...
- * Wiederholen Sie das Ganze ca. 15-mal
- * Übung nach 15 Minuten wiederholen

„Wechselatmung“ (kann sehr hilfreich sein bei Kopfschmerzen)

- * Mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch verschließen
Durch das linke Nasenloch aus- und einatmen
- * Danach mit dem linken kleinen Finger das linke Nasenloch verschließen. Durch das rechte Nasenloch aus- und einatmen
- * Jeweils 1-2 Minuten durchführen

„Entspannungs-Atmung“ (hilfreich bei Verstimmungen und Muskelschmerzen)

- * Aufrecht und entspannt sitzen
- * Möglichst alle Luft in der Lunge ausatmen, dann das Kinn nach unten und leicht gegen das Brustbein pressen
- * Atem für eine Sekunde anhalten
- * Kopf wieder anheben und wieder tief einatmen
- * 1-2 Minuten lang durchführen
- * Übung nach 15 Minuten wiederholen

„Formel-1-Reflex-Atmung“ (Gegen Verspannungen und bei Stress)

- * Bequem hinstellen oder sitzen. Schultern bei der Einatmung in Richtung der Ohren nach oben ziehen, soweit es geht
- * Mit einem stoßhaften Ausatmen die Schultern ruckartig nach unten fallen lassen, hängen lassen bis Sie komplett ausgeatmet haben
- * Mehrere Wiederholungen

„4-7-8 Atmung“ (hilfreich bei akutem Stress-/Angstgefühl)

- * während der Übung berührt Ihre Zungenspitze den Gaumen, so als würden Sie Ein „L“ sprechen
- * Mund schließen
- * Durch die Nase einatmen und dabei langsam bis 4 zählen
- * Atem anhalten und dabei bis 7 zählen
- * anschließend durch den geöffneten Mund ausatmen und dabei bis acht zählen
- * Führe diese Atmung 4 x hintereinander (oder länger) durch.
- * Diese Atemtechnik kann Dir dabei helfen, Angst und Stressreaktionen zu mildern

„Ein- und Ausatmen mit kleinen hilfreichen innerlichen Instruktionen“

Diese können in Gedanken formuliert werden (oder auch in Worten ausgesprochen werden)

- * Atmen Sie eine Weile ganz bewusst ein und aus.
- * Einatmung: Positives ein
- * Ausatmung: Negatives raus

Beispiele:

- Ich atme ein „Energie ein“ – Ich atme aus „Belastung aus“
- Ich atme „Zuversicht ein“ – ich atme „Angst aus“
- Ich atme „Kraft ein“ – ich atme „Ärger aus“
- Ich atme „Selbstbewusstsein“ – Ich atme „Zweifel aus“
- ... finden Sie Ihre eigenen situativ passenden Instruktionen

Quellen: siehe nachfolgend

In der Literatur finden sich unzählige Atemübungen Wir haben hier ein paar gesammelt, die wir für praktikabel und effektiv halten.

Der größte Erfolg stellt sich bei Regelmäßigkeit ein... finden Sie Ihre „Lieblingsübung“

Ihr Team des Dezernatsteiles 13.4