



Atemtechniken

Tiefes Atmen

Beginne, in Deinem Rhythmus zu atmen. Richte Deine Aufmerksamkeit auf die Bewegung des Bauches. Wenn du einatmest, lasse die Bauchdecke heben, das Ausatmen sollte ein bisschen länger dauern als das Einatmen. Streng dich dabei nicht an, tue das, was leicht möglich ist.

Bauchatmung

Lege eine Hand auf den Bauch und die andere auf den oberen Brustkorb. Dann atme mehrere Atemzüge so, wie du immer atmest. Achte nun darauf, wie sich Deine Hände bewegen. Beobachte, wie sich die Hände heben und senken, dann konzentriere dich, die Hand auf dem Bauch höher zu heben und tief in den Bauch zu atmen. Atme nun mehrmals tief ein und aus und versuche, den Schulter-, Nacken- und Rückenbereich locker werden zu lassen, zu entspannen. Wenn du schon ein wenig geübt bist, atme doppelt so lang aus wie ein. Übe mehrmals täglich.

Wechselatmung

Beginne mit einem Nasenloch, z. B. dem rechten. Schliesse dein rechtes Nasenloch mit dem rechten Daumen und atme durch das linke Nasenloch ein, gib das rechte Nasenloch frei und atme durch das rechte Nasenloch aus, mache das eine Weile, dann wechsele. Wiederhole diesen Zyklus während 5 bis 15 Minuten. Übe mehrmals täglich.

Die Lippenbremse

Diese Übung hilft bei akuter Atemnot oder bei Belastung. Atme durch die Nase ein und durch den gespitzten, nur leicht geöffneten Mund langsam und kontrolliert wieder aus. Unterstütze das Ausatmen mit den Lauten „sss“ oder „pff“. Durch diese Übung werden die Atemwege weit und die Lunge kann wieder mit sauerstoffreicher Luft versorgt werden.

Ausatmen gegen einen Widerstand

Bevor du gegen einen Widerstand (Luftballon, Tüte, etc.) atmen kannst, musst du situationsbedingt tiefer einatmen, erst dann lässt dich der Gegenstand aufblasen und es kommt zu einer Vertiefung der Atmung.

Atemübung gegen Stress

In Stresssituationen neigen wir dazu, den Atem anzuhalten und flach zu atmen. Das Einatmen sollte daher, wenn möglich, durch die Nase erfolgen und der Atemrhythmus gleichmässig sein. Atme zunächst in deinem eigenen Rhythmus, dann bewusst und gleichmässig tief in dich hinein, möglichst in den Bauch, weiter bis hin zu den Zehen, weiter bis in die Fingerspitzen und bis in den Haarwurzeln. Wenn du das gezielt trainierst, spürst du eine gute Durchblutung und eine wachsende Energie.

Atemübung zur Stressvorbeugung

Stelle beide Füsse auf den Boden und nimm guten Kontakt auf, spüre dabei den Druck des Fusses und erhöhe diesen. Neige dich nun mit gestrecktem Rücken vor, bis du mit dem Rumpf auf den Oberschenkeln zum Liegen kommst. Beim Vorneigen singst du den Vokal „U“. Lasse Kopf und Arme gut hängen. Bleibe unten und warte in Ruhe die Atemreaktion ab. Richte dich dann auf und atme dabei mit weichem „Sch“ aus.

Atemübung im Stehen

Strecke beim Einatmen die Arme nach vorn, dann nach oben. Halte in dieser Position kurz die Spannung. Beim Ausatmen nimm die Arme langsam wieder runter.

Kutschersitz

Nimm einen Stuhl und setze dich aufrecht auf den vorderen Teil der Sitzfläche. Dann lasse dich langsam zusammensacken. Die Unterarme ruhen dabei auf den Oberschenkeln, die Hände hängen locker herunter und der Rücken ist in der Position eines Katzenbuckels. Der Brustkorb wird vom Gewicht der Schultern entlastet, dadurch wird es dir möglich, freier durchzuatmen.

Brustkorb dehnen

Stelle dich aufrecht hin, die Beine etwa schulterbreit auseinandergestellt. Lasse deine Arme locker seitlich am Körper hängen. Atme langsam und tief ein und hebe dabei deine Arme in einem grossen Bogen über den Kopf, bis dich deine Handflächen berühren. Atme anschliessend langsam aus, bis dich deine Arme wieder in der Ausgangsposition befindet. Wiederholen diese Übung mehrmals.

Atemübung zum Energietanken

Nehme, wenn möglich, eine gerade Haltung ein, dann atme mit geschlossenem Mund durch die Nase und zähle innerlich bis fünf. Halte den Atem danach, ohne zu pressen an und zähle innerlich bis drei. Dann atme wieder kräftig aus, indem du innerlich bis z. B. sieben zählst. Wiederhole dies mehrere Male. Stelle dir dabei vor, wie du Energie tankst. Unterstütze die Übung beim Einatmen durch Gedanken wie: „Ich tanke gute Energie“. „Diese Energie strömt durch meinen Körper“. „Ich fühle mich kräftiger und frischer“. Beim Ausatmen: „Ich werfe Ballast ab“. „Der Schmerz fliesst aus meinem Körper...“

Den Atem spüren

Lege dich flach auf den Rücken. Lasse die Luft in den Brustraum und in den Bauch strömen, beim Einatme durch die Nase und beim Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund. Atme bewusst langsam aus, und zwar deutlich langsamer, als du es üblicherweise tust. Unterstütze die Atmung mit einem Wort z. B. „Ruhe, angenehm“..., atme dabei vollständig aus, bevor du den nächsten Atemzug nimmst.

Den Atem zählen

Atme bewusst ein und sage innerlich: „Ich atme ein, eins“, dann atme bewusst aus und sagen: „Ich atme aus, eins“. Beim zweiten Einatme sage: „Ich atme ein, zwei“ und beim Ausatmen: „Ich atme aus, zwei“. Fahre fort bis zehn, dann beginnen wieder bei eins. Solltest du das Zählen vergessen oder anders abgelenkt sein, beginne wieder bei eins.

Den Atem mit Schritten messen

Bewege dich im Freien und gehe abwechselnd langsam oder rasch. Atme zuerst in deinem Rhythmus. Bestimme dann die Länge Deiner Atemzüge durch die Anzahl der Schritte. Fange dann damit an, das Ausatmen um einen Schritt zu verlängern. Zähle, wie viele Schritte sowohl beim Ein- als auch beim Ausatme möglich sind. Variiere das Tempo und die Anzahl der Schritte so, dass du dich wohl fühlst.

Dem Atem folgen

Beginne in deinem Rhythmus zu atmen, atme dann bewusst ein und aus. Unterstütze das Ein- und Ausatme mit den Worten: „Ich atme normal ein. Ich atme normal aus“. Fahre fort und verlängere deine Atemzüge: „Ich atme langsam ein. Ich atme langsam aus“. Folge deinem Atem und sei dir jeder Bewegung deines Bauches, deiner Brust und deiner Lungen bewusst: „Ich atme ein und folge dem Atem vom Anfang bis zum Ende. Ich atme aus und folge dem Atem vom Anfang bis zum Ende“.