

# KÖRPER

# übung

## Entspannt durchatmen

Der Atem ist unsere wichtigste Energiequelle, denn er versorgt den Körper mit dem lebenswichtigen Sauerstoff. Wer tief und bewusst atmet, lebt entspannter, vitaler und gesünder. Gute Gründe, den Atem und seinen natürlichen Rhythmus einmal kennenzulernen.

Entspannung – ob körperlich, seelisch oder geistig – stellt sich vor allem in der Ausatemphase ein. Deshalb kann eine lange Ausatmung die Entspannung verstärken. Verlängern Sie die Ausatmung während einer Dehnung, so wirkt das besonders effektiv. Die meisten Dehnungsatmübungen können Sie auf zwei Arten üben: Sie können in der Dehnhaltung bleiben und den Atem kommen und gehen lassen oder Sie verbinden die Dehnung mit einer Bewegung.

Halten Sie die Dehnlage immer einige Sekunden. Als Richtwert gilt für alle Übungen: 30 Sekunden bis 3 Minuten (Minimum 20 Sekunden) – gerne auch länger, wenn Sie sich dabei wohlfühlen. Lassen Sie den Atem in der eingenommenen Position ungezwungen und frei fließen. Beobachten Sie ihn. Sie werden schnell feststellen, dass er vor allem in die gedehnten Muskeln strömt und dadurch an wunderbarer Weite gewinnt.

Atmen Sie bei allen Übungen immer durch die Nase ein und durch die Nase aus. Um die Ausatmung zu verlängern, ist es vor allem am Anfang gut, durch die weich geöffneten Lippen auszuatmen. Nehmen Sie sich nach jeder Übung Zeit, der Wirkung nachzuspüren. Gerade in der Nachspürphase können sich Ruhe und Entspannung weiter vertiefen. Sie können den Körper leichter wahrnehmen und gewinnen ein neues Körperbewusstsein.

**Drehung für die Wirbelsäule** Knie zur linken Seite sinken lassen und gleichzeitig den Kopf nach rechts drehen.erspüren Sie die Drehung in der Wirbelsäule und die

Dehnung in der rechten Körperseite, bei der Ausatmung lassen Sie sich tiefer sinken. Nach einiger Zeit kommen Sie in die Ausgangslage zurück und spüren nach.

Vergleichen Sie beide Körperseiten miteinander. Wie fühlt sich die gedehnte und beatmete Körperseite an? Wie die andere? Wo können Sie mehr Atembewegung spüren? Üben Sie dann auch die andere Seite.



**Dehnung in der Diagonalen** Begeben Sie sich in die Rückenlage, die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Strecken Sie den linken Arm nach hinten, als wollten Sie die Wand hinter sich berühren. Gleichzeitig verlängern Sie das rechte Bein, indem Sie die rechte Ferse nach vorne schieben. Der rechte Arm liegt mit dem Handrücken nach unten neben dem Körper auf dem Boden, die Fingerspitzen und die rechte Schulter schieben Sie in Richtung Fuß. Mit jedem Ausatemzug lassen Sie die gedehnten Körperteile schwerer auf den Boden sinken. Der Atem fließt dabei frei. Beobachten Sie



Ihren Atem. Wo können Sie ihn besonders gut wahrnehmen? Fühlen Sie sich eins mit Ihrem Atem. Nach einiger Zeit in die Ausgangsstellung zurückkehren und nachspüren. Dann die andere Seite üben.

**Dehnen und einrollen** Begeben Sie sich in die diagonale Ganzkörperdehnung und atmen Sie einige Male gelöst und ruhig ein und aus. Noch einmal einatmen und dann beim Ausatmen das gestreckte rechte Bein gebeugt zum Körper ziehen und mit der linken Hand das Knie zum Bauch ziehen. Das linke Bein lassen Sie aufgestellt. Bleiben Sie so einige Atemzüge lang liegen und beobachten Sie Ihren Atem. Mit jeder Einatmung schmiegt sich das Kreuz angenehm dem Boden an, mit jeder Ausatmung lassen Sie den unteren Rücken tiefer sinken. Hier im Kreuzbereich werden Sie den



Atem jetzt vermehrt spüren. Dann stellen Sie beide Beine auf und spüren aufmerksam nach. Wo können Sie nun vermehrt die Atembewegung erspüren? Dann üben Sie gegengleich. Diese Übung regt die Rückenatmung an und hilft bei Kreuzschmerzen.

Entnommen mit freundlicher Genehmigung aus „Atem-Entspannung“ von Heike Höfler, erschienen im Trias Verlag, 2012, ISBN 978-3-8304-6140-1

© Holger Münch, TRIAS Verlag

