

Tipps für Atemübungen

- * Üben Sie an frischer, aber nicht zu kalter Luft. * Tragen Sie bequeme Kleidung.
- * Achten Sie auf eine ruhige Umgebung. * Üben Sie nicht mit vollem Magen. * Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- * Die Übungen sollten je 3 bis 5 Atemzüge umfassen.



Die Lungen leeren

Dabei gibt man so viel verbrauchte Luft ab wie möglich: aufrecht im Schneidersitz tief einatmen. Ausatmen, so weit es geht, und dabei nach vorn beugen. Der Kopf sinkt, die Arme fallen vor die Knie. Beim Aufrichten einatmen.

Warum richtiges Atmen so wichtig ist und 5 Übungen, wie wir es (wieder) lernen

Luft ist Leben

Der Atem ist unsere größte Energiequelle, er versorgt uns mit Sauerstoff und gibt uns Power. Er hilft uns aber auch beim Entspannen

Aufatmen. Nicht mehr so schnell aus der Puste kommen. Luft holen. Kraft schöpfen. Die meisten Menschen sehnen sich nach einer Atempause in der alltäglichen Hektik. Aber: Entspannen, wie geht das noch? Viele von uns haben verlernt, auf die innere Stimme zu hören und Atempausen einzulegen. Dabei ist das so wichtig und auch so leicht zu lernen.

Wie ein starker Strom. Oder wie ein kleines Rinnsal. Der Atem kann auf viele Weisen durch den Körper fließen. Er passt sich dem Leben und den Zwängen an. Leider leben wir in einer atemlosen Welt: schneller, höher, weiter. Dabei wird der Atem immer flacher und hastiger und lässt unseren Körper regelrecht verhungern, denn es kommt nicht genug Luft in die Lungen und somit nicht genügend Leben spendender Sauerstoff in den Zellen an.

Die erste gute Nachricht: Wir können sofort anfangen, das zu ändern. Die zweite gute Nachricht: Wenn Sie tief und ruhig atmen und zu einem natürlichen Rhythmus zurückfinden, wird auch mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben einkehren.

Also los: einatmen, ausatmen. Ist gar nicht schwer. Und nun noch einmal: einatmen – ausatmen, Atempause. Jawohl, Pause. Das natürliche Atmen besteht nicht aus zwei, sondern aus drei Phasen. Vor lauter Stress geht nur meist die Pause verloren und das Ausatmen ist zu kurz. So bleibt noch viel Restluft in

der Lunge. Vor allem im unteren Viertel staut sich verbrauchte Luft. Entsprechend kann weniger Sauerstoff eingeatmet und weniger Kohlendioxid aus dem Blut abgegeben werden.

Aber zurück zur Atemübung. Stellen Sie sich beim Atmen eine Situation vor, bei der Sie jubeln könnten vor Glück. Allein diese Vorstellung wird den Atem vertiefen. Oder wenn Sie abends im Bett üben, denken Sie an einen schlafenden Bären, wie sich sein Bauch beim Atmen hebt und senkt und hebt ...

Bei Atemübungen sollte übrigens die Ausatmung bedeutend länger sein. Lassen Sie der Luft ruhig Zeit auszuströmen, hetzen Sie sie nicht und genießen Sie die Atempause danach. Stellen Sie sich vor, wie Sie eine große wunderbare Ruhe überkommt. Warten Sie einfach ab, die Einatmung folgt von allein.

Ein Atemspaziergang. Bei einem Gang durch die Natur können Sie ein ganz anderes Bewusstsein und Empfinden entwickeln als in geschlossenen Räumen. Atmen Sie bewusst tief ein – in den Bauch, in die Flanken, in die Brust, in den Rücken oder dorthin, wo es Sie gerade zwickt. So atmet man Verspannungen ganz nebenbei weg.

Sie können auch unsere Übungen in den Spaziergang einflechten, an der frischen Luft wirken sie besonders gut. Wenn Sie lieber zu Hause üben: Fenster auf und Luft reinlassen.



Den Atem reinigen

Der Bauch wird kräftig eingezogen und die Luft ganz herausgepresst: flach auf den Rücken legen und tief einatmen. Beim Ausatmen die Knie an die Brust ziehen, mit den Armen umfassen. Einatmend die Beine wieder ausstrecken.



Den Brustkorb klopfen

Um die Durchblutung und Belüftung in der Lunge und den Bronchien anzuregen, mit lockeren Fäusten den Brustkorb abklopfen. Dabei summen oder langsam die Vokale A, O und U sprechen.



Den Brustkorb weiten

So lässt sich leichter atmen: aufrecht stehen, beide Hände auf den Schultern. Beim tiefen Einatmen in den Bauch die Ellenbogen zur Seite führen, beim Ausatmen nach vorn.



Die Nase klopfen

Für eine bessere Befeuchtung der Schleimhäute: jeweils ein Nasenloch zuhalten, den anderen Nasenflügel antippen und summen.

Hören & lesen

- * Auf der CD „Atem – Kraftquelle deines Lebens“ kombiniert Swami Saradananda Yoga und Relax-Musik.
- * „Atem-Entspannung“ von Heike Höfler bietet tolle Infos und einfache Übungen für jeden Tag. Je 14,99 €, von Trias



Fotos: Gelomyrtol (6), PR (2)