ATEMÜBUNGEN IN DER PRAXIS

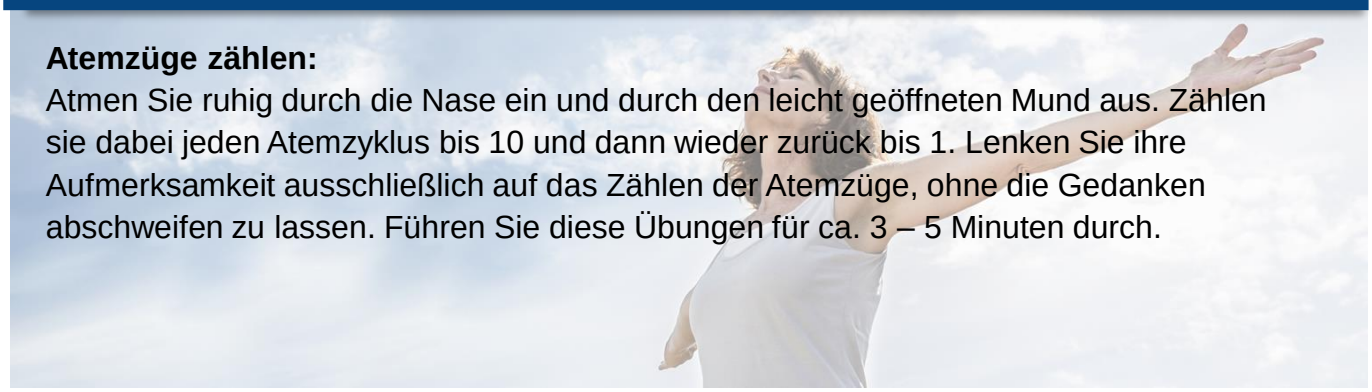
Haben Sie heute schon tief durchgeatmet? Falls nicht, ist dieser Artikel genau der Richtige für Sie.

Unsere Atmung steuert unser Körper (zum Glück) von allein und wir können unserem inneren Autopiloten vertrauen. Ohne Sauerstoff würden wir nicht lange leben, er ist also unser ständiger Begleiter und Energielieferant. Warum also nutzen wie diese Quellen nicht intensiver?

Innere Systeme
Stellen Sie sich eine extreme Stresssituation vor: Ihr Puls wird schneller, Ihre Atmung intensiver und Ihre Aufmerksamkeit steigert sich – das körpereigene System, welches alles in uns nach „oben fährt“. Genauso wichtig ist es, speziell nach solch einer Situation, alles wieder „nach unten“ zu fahren und dem Gegenspieler Einzug zu gewähren: Dem System, was unseren Körper entspannen lässt indem Puls, Atmung und unsere Aufmerksamkeit wieder sinken. Das Beste daran ist, dass wir es jederzeit mit unserer eigenen, bewussten Atmung wecken und steuern können. Das Einzige was wir beachten dürfen sind hierbei die Tiefe und das Bewusstsein des Atems.

Atmung im Alltag
Normalerweise ertappen wir uns, dass unsere Atmung im Alltag eher flach ist und wir mit unserem Brustkorb atmen. Eine völlig normale Reaktion, da wir viel zu tun haben und uns schließlich nicht auf die Atmung konzentrieren müssen. Atmen Sie verteilt über den Tag tief durch und nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit. Hier reichen schon ein paar tiefe Atemzüge, um unseren Körper zu signalisieren, dass es Zeit ist, unser „Entspannungs-System“ zu aktivieren.

ATEMTECHNIKEN



Atemzüge zählen:
Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund aus. Zählen sie dabei jeden Atemzyklus bis 10 und dann wieder zurück bis 1. Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Zählen der Atemzüge, ohne die Gedanken abschweifen zu lassen. Führen Sie diese Übungen für ca. 3 – 5 Minuten durch.

ATEMÜBUNGEN IN DER PRAXIS

ATEMTECHNIKEN

Länger ausatmen:
Bei dieser Übung atmen Sie ca. doppelt so lange aus wie ein. Versuchen Sie die Atmung also bewusst in die Länge zu ziehen. Bleiben Sie mit ihrer Aufmerksamkeit nur bei ihrer Atmung.

Mit Zählen besser fokussieren
Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein und lassen Sie Ihren Atem fließen. Nach und nach wird die Atmung tiefer: Atmen Sie über Ihre Nase tief ein und langsam wieder aus. Zählen Sie nun langsam bis vier bei der Einatmung und auch bei der Ausatmung. Lenken Sie Ihren Fokus immer wieder auf das Zählen und Ihre Atmung

Anspannung und Entspannung:
Spannen Sie für diese Übung während Sie langsam durch die Nase einatmen möglichst viele Muskeln in ihrem Körper aktiv an. Halten Sie nun kurz die Luft an und atmen Sie anschließend langsam aus während Sie gleichzeitig Ihre Muskeln entspannen. Wiederholen Sie den Wechseln zwischen An- und Entspannung 8 – 15 Mal.

Die Kraft der Gedanken
Nachdem Ihre Atmung tiefer geworden ist und Sie spüren wie der Sauerstoff in Ihrem Körper verteilt wird, sagen Sie sich bei jeder Einatmung: „Ich nehme ganz viel positive Energie in meinen Körper auf“ und bei jeder Ausatmung: „ich lasse alles raus, was mich im Hier und Jetzt belastet“. Nutzen Sie die Kraft der Gedanken und der positiven Sprache, damit es Ihrem Körper gut geht. Erinnern Sie sich hier auch an die Übungen zum mentalen Stressmanagement aus Workshop 1 „Gesundheit und Stress“

Tipp
Auch wenn wir motiviert und gewillt sind uns an unsere tiefe Atmung zu erinnern, so geht dies meist nach ein paar Tagen wieder verloren. Versuchen Sie, die tiefe Atmung mit einem anderen Ereignis zu koppeln, um sich besser daran zu erinnern. Dies kann zum Beispiel immer dann erfolgen, wenn Sie den Telefonhörer aufgelegt haben oder wenn Sie vor dem Wasserkocher stehen und darauf warten, bis das Wasser für Ihren Tee fertig ist. Im Prinzip erfolgt eine kleine Konditionierung, die uns das Leben ein wenig entspannter macht.

Atmen Sie durch!