

# ATEMENTSPANNUNG

*Oft haben Menschen, die viel sitzen, sich wenig bewegen und in einer dauernden inneren Anspannung leben, verlernt, in die Tiefe zu atmen. Das Zwerchfell, der wichtigste Atemmuskel, kommt kaum noch zum Einsatz. Doch gerade der Atem „in die Tiefe“ ist der gehaltvolle Atem, der für viel Sauerstoff für jede Zelle und auch deren Reinigung sorgt.*

Stress, Anspannung, Schmerzen und ungute Gefühle können durch gezielte Atemübungen endlich wieder losgelassen werden. Außerdem bewirken diese Übungen mehr Energie, bessere Konzentration, eine bessere Versorgung jedes Organs und Nervenberuhigung. Über den Atem können Sie sogar auf das Vegetative Nervensystem einwirken, das unserem Willen nicht unterworfen ist und die lebenswichtigen Funktionen (Vitalfunktionen) wie Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel kontrolliert und steuert.

## Wie wir richtig atmen

Immer durch die Nase einatmen. Ausatmen durch die Nase oder die weich geöffneten Lippen. Die Ausatmung ist länger als die Einatmung.

### 1. Vorübung: Die tiefe Atmung wahrnehmen

Wie atmen Sie? Legen Sie einmal eine Hand auf den Bauch und eine Hand auf den Brustkorb unterhalb des Schlüsselbeins. Konzentrieren Sie sich 3 bis 4 Atemzüge lang auf Ihren Atem. Wo können Sie mehr Atembewegung spüren? Im Bauch- oder im Brustbereich? Am Anfang ist es oft leichter, bequem im Liegen zu üben. Später können Sie die Übung im Sitzen ausführen. Legen Sie

sich auf den Boden oder üben Sie vor dem Einschlafen im Bett. Legen Sie die Hände auf den Unterbauch, um die Atembewegung besser erspüren zu können. Entspannen Sie sich und lassen Sie den ganzen Körper schwer in die Unterlage sinken. Spüren Sie die Schwere des ganzen Körpers. Atmen Sie langsam und achtsam durch die Nase ein und entweder durch die Nase oder die leicht geöffneten Lippen aus.erspüren Sie beim Einatmen, wie der Bauch sich ein wenig hebt und beim Ausatmen wieder senkt. 3 bis 5 Minuten. Sie werden erstaunt sein, dass der Atem durch bloßes Beobachten nach ein paar Atemzügen ruhiger wird, und damit auch Sie.

### 2. Flankenatmung

Bei der Flankenatmung dehnt sich der Brustkorb seitlich aus und erweitert Teile der Lunge. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder stellen Sie sich in gerader Haltung auf den Boden. Heben Sie dann den linken Arm seitlich an und führen ihn im Bogen über den Kopf zur rechten Seite, während Sie gleichzeitig den Oberkörper mit zu dieser Seite neigen. Zum Erfühlen der Flankenatmung legen Sie die rechte Hand an die linke Rumpfseite. Atmen Sie in dieser Position 2- bis 4-mal ein und aus und erspüren Sie den Atem unter Ihrer Hand.

## BUCHTIPP

### Atem-Entspannung:

Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen; über 70 einfache Übungen.

Verlag: TRIAS;

2. Auflage, 14,99 Euro

ISBN: 978-3830482000



1. Vorübung: Die tiefe Atmung wahrnehmen



2. Flankenatmung





„Das Kraut des Internisten und das Messer des Chirurgen heilen von außen, der Atem heilt von innen.“ (Paracelsus)



3. Vollatmung

Dann in die Ausgangsstellung zurückkommen und ruhig nachatmen. Beide Seiten vergleichen. Danach zur anderen Seite üben.

**3. Vollatmung**

Setzen Sie sich mit dem Gesäß ganz nach hinten auf einen Stuhl mit Lehne oder legen Sie sich auf den Boden. Atmen Sie einige Male natürlich aus und ein und beobachten Sie Ihren Atem. Stellen Sie sich dann Ihren Körper wie einen großen Ballon vor. Stellen Sie sich vor, wie sich der Ballon vom Bauch her füllt. Atmen Sie ein und nehmen Sie wahr, wie zuerst der Bauch weit wird, dann weiten sich die unteren Rippen (wie eine Ziehharmonika), anschließend der obere Brustkorb bis zu den Schlüsselbeinen. Danach lassen Sie den Atem wieder langsam und ohne Zeitdruck weich ausströmen und nehmen wahr, wie Bauch, Rippen und Brustkorb wieder zurückschwingen wie bei einem Ballon, dessen Wände langsam schrumpfen und sich zusammenziehen, wenn die Luft entweicht.



4. Kreuz und Lendenwirbelsäule entspannen

**4. Kreuz und Lendenwirbelsäule entspannen**

Sie haben hin und wieder Rückenschmerzen? Durch Dehnungs- und Atemübungen können Sie dagegen angehen.



5. Wirbelsäulendehnung und Atemvertiefung

legen Sie die Ellenbogen auf die Knie. Runden Sie den Rücken und ziehen Sie den Kopf ein (Katzenbuckel). Atmen Sie dann in den gedehnten Rücken ein und aus.

**b)** Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Beine auf. Ziehen Sie dann beide Knie zum Bauch und halten Sie sie mit den Händen fest. Erspüren Sie die angenehme Dehnung im Kreuz- und unteren Wirbelsäulenbereich. Lassen Sie den Atem natürlich fließen und beobachten Sie ihn. Über den Atem werden sich hier Anspannungen mehr und mehr lösen. Nach 20 bis 30 Sekunden die Beine aufstellen und nachspüren. Einige Male wiederholen.

**5. Wirbelsäulendehnung und Atemvertiefung**

Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Beine auf. Strecken Sie dann den linken Arm nach hinten und schieben Sie das rechte Bein mit der Ferse voran nach vorne. Schieben Sie Arm und Bein weit auseinander und bleiben Sie in dieser Dehnposition für 2 bis 4 Atemzüge liegen. Lassen Sie den Atem frei fließen und lassen Sie auch der Ausatmung genügend Zeit. Erspüren Sie den Rhythmus des Weiter- und wieder Engerwerdens. Danach in der entspannten Ausgangsstellung nachspüren. Die Seite wechseln.

Verfasserin: Heike Höfler

**TIPP**

CD „Abend-Entspannung“  
Heike Höfler, Trias Verlag



Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel

