

Gesundes Atmen

Atmen hat zwei unterschiedliche Aspekte:

Das tiefe Einatmen wirkt aktivierend, die Zellen werden mit frischem Sauerstoff versorgt, das Gehirn stimuliert.

Ausatmen bedeutet Loslassen. Kohlendioxid wird ausgestoßen, die Muskeln entspannen sich.

Gezielt Entspannung erreichen ist in unserer hektischen und arbeitsintensiven Zeit ein viel gewünschtes Ziel. Wer Entspannungs-Rituale regelmäßig in seinen Tagesablauf einbaut, wird in kürzester Zeit merken, wie sein Körper und sein Geist davon profitieren.

Hier ist ein Vorschlag für das Vorgehen bei einer Atemübung:

Legen sie sich entspannt hin, öffnen sie beengende Kleidungsstücke. Legen sie ihre Hände auf den Bauch. Denn um eine tiefe entspannende Atmung zu praktizieren ist es wichtig, die Zwerchfellatmung anzuwenden. Sie kommt vom Bauch her, d.h. ihr Bauch wölbt sich beim Einatmen vor. Ihre Hände fühlen diese Bewegung.

Atmen sie durch die Nase ein, zählen sie dabei bis drei. Halten sie die Luft an, während sie wieder bis drei zählen. Und dann atmen sie langsam durch den Mund wieder aus und zählen dabei bis sechs.

Nach einer kurzen Pause beginnen sie von Neuem.

Wenn es ihnen anfangs noch nicht gelingt, die Pause oder das Ausatmen so lang zu ziehen, dann verkürzen sie einfach. Wenn ihnen schwindlig wird, holen sie zu tief Luft. Dann unterbrechen sie kurz und atmen in ihrem ganz normalen Rhythmus weiter.

Wichtig ist, dass das Ausatmen sehr langsam und ruhig erfolgt, also kaum hörbar ist.

Anfangs kommen sie vielleicht noch ein bisschen durcheinander. Aber schon nach wenigen Übungen können sie feststellen, dass sie ihre eigene Technik entwickelt haben. Wandeln sie die Zählphasen so ab, wie es ihnen angenehm ist. Nur eben muss die Ausatemphase länger als das Einatmen sein. Achten sie vermehrt auch auf ihre Hände. Wie sie sich gleichmäßig und sanft heben und senken. So wie ihr Atem in den Körper ein- und ausströmt.

Es ist hier wie überall im Leben, nichts erzwingen wollen. Gehen sie mit sich und dem, was sie erreichen wollen behutsam um.

Und sie wissen ja, nicht die großartigen Dinge sind das, was uns wirklich weiter bringt. Es sind die kleinen Veränderungen, die wenn wir sie regelmäßig ausüben, wahrhaftige Fortschritte in Richtung unserer großen Ziele bringen.

Einmal täglich 20 bis 30 solcher Atemzüge bringen ihnen ein großes Stück Wohlbefinden (zurück). Und zusätzlich haben sie eine Technik erlernt, die es ihnen in Zeiten großer Anspannung ermöglicht, schnell zu entspannen und Druck abzubauen. Sie können dieses Atmen überall anwenden, natürlich auch im Sitzen oder Stehen.

Außerdem ist das entspannte Atmen ein Einstieg in weiterführende Entspannungs-Techniken oder zur Selbst-Hypnose.