

Dank tiefem Atmen ruhiger werden.

Zuerst ein kleiner Test:

Setzen oder stehen Sie gerade hin und atmen dreimal tief ein und aus.

Ziemlich sicher füllten Sie Ihren Brustraum mit Luft, so dass sich der Brustkorb deutlich anhub. Eventuell wurde Ihnen schon nach diesen drei Atemzüge etwas schwindelig. Beides Anzeichen, dass Sie zwar fest aber nicht tief atmeten.

Die meisten von uns haben verlernt richtig zu atmen, oder bewusst zu atmen. Durch den Stress gelangen wir in eine flache kurze Atmung. Mit einer bewussten tiefen „Bauchatmung“ gelangen wir wieder aus dem Stressmodus heraus. Um das zu schaffen, empfiehlt es sich, die tiefe Atmung zu üben. Dann können Sie diese gezielt in stressigen Momenten einsetzen um etwas „runter“ zu kommen.

Kleines Atmungstraining:

1. Teil:

- Bringen Sie ihren Rücken in eine gerade und die Schulterhaltung in eine offene Position; egal ob im Liegen, Sitzen oder Stehen.
- Achten Sie sich einige Atemzüge darauf, was sich beim Ein- und Ausatmen wie bewegt. Nehmen Sie die Bewegungen Ihrer Atmung wahr.
- Versuchen Sie nun diese Bewegung zu beeinflussen. Beim Einatmen sollte der Bauchnabel weit nach vorne geschoben und beim Ausatmen weit nach hinten gezogen werden.
- Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wobei das Ausatmen leise, gleichmässig und „sanft“ sein sollte.
- Machen Sie ganze Atemzüge. Achten Sie darauf, dass wirklich alles was irgend geht ausgeatmet wird. Fügen Sie vor dem erneuten Ein- und dann vor dem erneuten Ausatmen eine kurze Pause ein.

Zu Beginn kann das recht mühsam und verkrampft sein. Mit der Zeit sollte es weich und ohne Anstrengung gemacht werden können.

2. Teil; wenn der Erste einigermaßen klappt:

- Versuchen Sie nun, den ganzen Atemzug zeitlich zu gewichten.
- Zählen Sie beim Atmen im Stillen mit.

Einatmen	kurze Pause	Ausatmen	kurze Pause
ein Drittel	zwei Drittel		

Zählen Sie während dem Einatmen Beispielsweise auf 4, dauert die Phase der kurzen Pausen und des Ausatmens 8 Punkte in Ihrem Rhythmus. Sie werden also bei 13 wieder einatmen.

Üben Sie die Bauchatmung idealerweise morgens vor dem Aufstehen, mittags nach dem Essen und vor dem Schlafen im Bett liegend. Nicht lange aber bewusst. Mit der Zeit können Sie die Bauchatmung als Werkzeug einsetzen, wenn Sie in sehr hektische Situationen geraten, die Ihnen auch körperlich zusetzen.

Viel Spass beim Atmen!