

Oft nutzen wir im Alltag unser Lungenvolumen nur zu einem Drittel, die Atmung ist flach und kurz. Dadurch erhält der Körper zu wenig Sauerstoff, die Leistungsfähigkeit ist eingeschränkt und die Herzfrequenz steigt. Wir spüren das häufig durch schnelles Ermüden und Antriebslosigkeit, sogar Schlafstörungen können hier die Folge sein. Richtiges Atmen hingegen – tiefes Ein- und Ausatmen – beruhigt den Geist, entspannt Muskeln und Organe und hilft, Spannungen in unserem Körper vorzubeugen. Hier einige Anregungen für Ihren „Atem-Werkzeugkoffer“!

1. Atemtechniken für zwischendurch

Mit Lebensfreude in den Tag

Wir machen bereits im Bett den Körper durch bewusstes Räkeln, Recken und Strecken bereit für den Tag – erlaubt ist, was guttut. Wichtig: Starten Sie sanft und langsam. Auf dem Weg ins Bad kann gerne die Musik aufgedreht werden – gerne kann mitgesungen und -getanzt werden, wenn einem danach ist. Am besten das Fenster öffnen, die Atmung vertiefen und die Lungen mit unverbrauchter Luft aufwecken. So starten Sie mit einem wachen Kreislauf in den Tag.

Der Atem-Anker

Bestimmen Sie ein Signal in Ihrer nächsten Umgebung, das Sie regelmäßig an eine tiefe Bauchatmung erinnert, etwa das Klingeln des Telefons, das Läuten der Kirchturmuhre, das Eintrudeln einer E-Mail – seien Sie kreativ! Und immer, wenn Sie dieses Signal hören bzw. sehen, saugen Sie tief Luft in die Lungen ein und lassen sie ganz ruhig, vielleicht sogar seufzend, durch den offenen Mund wieder aus. Diese einfache Technik macht gelassener, aktiviert den Kreislauf und schenkt Ihnen immer wieder Mini-Auszeiten.

Die tiefe Bauchatmung

Schütteln Sie Ihren Körper aus, lassen Sie den Kopf langsam vorne von rechts nach links kreisen. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den offenen Mund aus.

Finde Sie eine bequeme Standposition, schließen Sie die Augen und strecken Sie Ihre Arme zu beiden Seiten aus. Beobachten Sie zunächst, wie Ihr Atem automatisch kommt und geht. Verbinden Sie sich dann bewusst mit Ihrer Atmung und lassen Sie jeden Atemzug tiefer werden. Atmen Sie tief in den Bauch, so dass dieser ganz rund und groß wird. Lassen Sie mit der Ausatmung die Spannung los. Mit jedem weiteren Atemzug lassen Sie nun die Ausatmung länger werden. Mit der nächsten Einatmung nehmen Sie nun die ausgestreckten Arme für die ganze Länge des Atemzuges über die Seite nach oben. Mit der Ausatmung legen sich die Arme zurück an den Körper. Dieses Zusammenspiel von Atmung und Bewegung wiederholen Sie mehrmals. Ihre Atmung steuert die Bewegung der Arme - versuchen Sie, mehr und mehr die Dauer Ihrer Atmung und Ihrer Bewegung zu koordinieren.

Mit diesen Atemübungen fügen wir unserem Werkzeugkoffer ein Instrument hinzu, welches wir uns jederzeit hervorholen können, wenn wir das Bedürfnis nach innerer Ruhe haben. Die Übungen helfen, nach einer Stress-Situation den Puls zu beruhigen, und führen somit zur Reduktion der Stress-Symptome. Wird die tiefe Bauch-Atmung in der Natur angewendet, versorgt sie uns mit bis zu 6x mehr Sauerstoff als unsere flache Brustatmung – Frischekick PUR.

Feueratem - der etwas andere Espresso

Sie starten mit 5 tiefen Atemzügen, gerne auch hier mit geschlossenen Augen. Vertiefen Sie mit jeder Runde Ihre Atmung. Nach und nach pausieren Sie nach der Einatmung kurz, halten den Atem, um dann ganz sanft wieder durch die Nase auszuatmen.

Für den Feueratem atmen Sie schnell und rhythmisch durch die Nase ein und aus, die Aufmerksamkeit bleibt bei der Ausatmung – diese geschieht ganz aktiv, wie bei einem Blasebalg. Sie ziehen ruckartig den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule nach innen. Das Zwerchfell arbeitet aktiv mit, die eingeatmete Luft wird kraftvoll durch die Nase ausgestoßen. Vom Tempo her sollten Sie 30 – 40 Atmungen in einer Minute schaffen. Während der gesamten Übung achten Sie bitte darauf, dass Schultern, Nacken und Gesicht muskulär ganz entspannt bleiben. Pausieren Sie mit dem Feueratem nach einer Minute, und lassen Sie Ihre Atmung wieder natürlich werden. Diese Übung kann gerne je nach Befinden 2-3 Mal wiederholt werden. Diese Feueratem trainiert unser Atemmuskeln (Zwerchfell, Bauch und Rippen) und überschwemmt das Gehirn mit Sauerstoff. Der Brustkorb wird weit und leicht und die Wirbelsäule richtet sich auf.

2. Übungen für eine aktive Pause

Auf dem Stuhl: Flankendehnung

Auf der Stuhlkante sitzen (denken Sie an den Zappel-Phillip aus der Schule) stellen Sie beide Füße mit ihrer gesamten Fläche auf dem Boden auf. Heben Sie mit Ihrer Einatmung beide Arme über die Seite lang nach oben über Ihren Kopf. Greifen Sie mit der rechten Hand das linke Handgelenk und lehnen Sie sich nach rechts. Dabei sollten Sie eine angenehme Dehnung in Ihrer linken Flanke spüren. Bleiben Sie in dieser Position, und schicken Sie Ihren Atem bewusst in die linke Flanke, um diese weiter zu dehnen. Dann wechseln Sie die Seite.

Auf dem Stuhl: Katze - Kuh

Auf der Stuhlkante sitzend stellen Sie beide Füße mit ihrer gesamten Fläche auf den dem Boden auf. Greifen Sie nun mit den Händen Ihre Knie. Mit Ihrer Einatmung ziehen Sie Ihre Schultern zurück und schieben parallel das Brustbein nach vorne. Heben Sie Ihren Blick. Mit der Ausatmung werden Sie nun ganz rund im Rücken, ziehen sanft den Bauchnabel nach innen und nach oben. Das Kinn geht Richtung Brust. So wird Ihre gesamte Rückseite gedehnt. Bleiben Sie hier dynamisch im Wechsel mit der Atmung.

Im Stehen: Swinging in the Office

Die Füße sind fest mit dem Boden verankert, die Knie federn, die Arme hängen weich neben dem Körper. Schwingen Sie mit dem Oberkörper von links nach rechts und wieder zurück. Die Arme pendeln gleichmäßig im Schwung der Bewegung mit.

Im Stehen: Power Pose

Beide Hände greifen hinter dem Rücken zusammen zu einer Faust. Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und lassen Sie die Brust-Vorderseite weiter werden. Vertiefen Sie mit Ihrem Atem diese Dehnung. Heben Sie dann langsam die Arme gestreckt vom Rücken ab, Richtung Zimmerdecke. Diese Übung lässt nachweislich den Spiegel der Stresshormone in Ihrem Speichel sinken, wenn Sie sie 2 Minuten über den Tag verteilt ausführen.

Good night – der Wechselatem

Üben Sie hier im Sitzen kurz vor dem Einschlafen. Vielleicht mögen Sie sich vorher noch einmal räkeln, strecken und in die Länge ziehen – tun Sie das, was Ihnen an Bewegung guttut.

1. Legen Sie Ihre linke Hand auf Ihr linkes Knie, die Handfläche zeigt nach oben.
2. Legen Sie die Spitzen von Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf die Stelle zwischen den Augenbrauen. Der Ringfinger liegt sanft am linken, der Daumen sanft am rechten Nasenloch, um das jeweilige Nasenloch in der Übung durch Anlegen der Fingerkuppen weich verschließen zu können.
3. Atmen Sie ganz ruhig 2-3 Mal durch beide Nasenlöcher ein und aus.
4. Bei der nächsten Einatmung verschließen Sie das rechte Nasenloch mit dem Daumen, atmen über links tief ein und verschließen nun auch ganz weich das linke Nasenloch. Halten Sie kurz den Atem.
5. Ausatmend öffnen Sie nur rechts und lassen den Atem ganz sanft ausströmen. Die nächste Einatmung erfolgt über das rechte Nasenloch und Sie atmen über die linke Seite aus. Sie haben nun eine Runde Wechselatmung vollendet.
6. Vollenden Sie 18 solcher Runden, indem Sie abwechselnd durch die jeweiligen Nasenlöcher atmen. Denken Sie nach jeder Ausatmung daran, wieder durch dasselbe Nasenloch einzusatmen, durch das Sie ausgeatmet haben. Halten Sie Ihre Augen während der gesamten Zeit geschlossen. Nehmen Sie lange und tiefe Atemzüge, ohne jedoch in Anstrengung zu verfallen.

Die Wechselatmung harmonisiert Körper und Geist durch die Verbindung von der Konzentration auf die Durchführung mit den tiefen Atemzügen. So erreichen Sie einen tiefenentspannten Zustand für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

Diese Atemübungen wurden freundlicherweise zur Verfügung gestellt von:

Time for Yoga | Dr. Jutta Beier | Biebricher Allee 34 | 65187 Wiesbaden

jutta@timeforyoga.de | 0151-24131695 | [Online Yoga Kurse](#) | www.timeforyoga.de