



Atemübung/ Baumübung zum Entspannung

Wer kennt nicht die Aufforderung von Mutti oder Oma: „Bauch rein, Brust raus!“ Für eine beeindruckende Haltung super und für eine gesunde wohltuende und tiefe Atmung genau das Verkehrte!

Normalerweise werden wir geatmet. Wir müssen nichts hinzutun. Es ist einer unserer unbewussten tief verankerten Reflexe. Wenn wir atmen, leben wir. Durch unseren hektischen Alltag, verlernen wir richtig tief zu atmen. Wir atmen nur noch in den Brustkorb hinein, die Atmung wird flach und schnell.

Für Menschen mit Angst- und Panikstörungen ist es nahezu unmöglich, richtig tief zu atmen. In Extremfällen haben sie dann das Gefühl zu ersticken. Wenn sie in einer Panikattacke ohnehin schon schnell atmen, geht die Luft nur sehr uneffektiv in den Brustraum, wie wenn sie sich körperlich anstrengen oder exzessiv Sport treiben. Sie kommen außer Puste, weil die Lunge überbläht.

Ruhiges tiefes Atmen zur Entspannung, zum Ausruhen ist jedoch anders. Es nutzt die Membran am Zwerchfell, die mithilfe der Bauchmuskulatur gedehnt wird. Daher nennt man dies auch Zwerchfellatmung. Hierbei kann die Lunge deutlich mehr Luft fassen, gleichzeitig wird die Atmung ruhiger, Entspannung breitet sich aus, vitale Wachfunktionen des Körpers, wie Blutdruck, Puls können heruntergefahren werden.

Probieren Sie es mal aus!



Atmen Sie einmal tief in den Bauch hinein! Atmen sie langsam durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus, während Sie eine Hand auf den Bauch legen. Nun zählen Sie bitte beim Einatmen durch die Nase bis drei, halten die Luft an und zählen bis drei. Beim langsamen Ausatmen durch den Mund zählen Sie bis neun, halten, die Luft wieder an, während Sie bis drei zählen und schließen den Atemzyklus ab. Dann beginnen Sie den Zyklus von Neuem usw.

Es ist wichtig, dass Sie sich beim Ausatmen Zeit nehmen, denn das ist der Part der Atmung, wo losgelassen wird, die Muskeln entspannen. Frische Luft rein, Kohlendioxid raus und loslassen. Machen Sie Ihr eigenes Mantra daraus.

Sobald es Ihnen gelingt, richtig auszuatmen, können sich auch alle Muskeln entspannen und die Anspannung weicht.

Viele Menschen entwickeln mit der Zeit ihren eigenen Rhythmus beim Zählen und das ist völlig ok. Alles muss zu Ihnen passen und sich gut anfühlen. Wichtig dabei ist, dass das Ausatmen wesentlich länger dauert. Wenn Ihnen schwindelig wird, pausieren Sie einfach und atmen beim nächsten mal nicht zu übertrieben tief.

Sie können die Atemübung gut mit der Baumübung kombinieren. Hierzu stellen Sie sich schulterbreit hin. Dann schließen Sie die Augen und stellen sich vor, Sie hätten Wurzeln und sind tief in dem Boden unter ihren Füßen verwurzelt. Nun stellen Sie sich vor, wie der verbrauchte Atem beim Ausatmen in Ihre Wurzeln geht, dort recycelt wird, frischer Sauerstoff aufsteigt und wieder durch die Nase eingeatmet wird wie oben beschrieben. Damit schließt sich der Lebenskreis. Nehmen Sie sich wahr als ein Teil des großen Ganzen!



Spüren Sie die Bodenhaftung und versuchen Sie den Strom der Atmung fließen zu sehen!