



Atemtechniken

Atmen müssen wir sowieso. Warum dann nicht gleich richtig?

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Gleiches Atmen

Inhaliere in vier gleichmäßigen Zügen durch die Nase ein und atme in vier Schritten aus. Du wirst einen Widerstand spüren. Das ist vollkommen richtig. Fortgeschrittene gehen sechs bis acht Mal pro Atemzug mit dem gleichen Ziel vor. Es hat den Nutzen, die Auffassungsgabe zu erhöhen und Überlastung zu reduzieren.

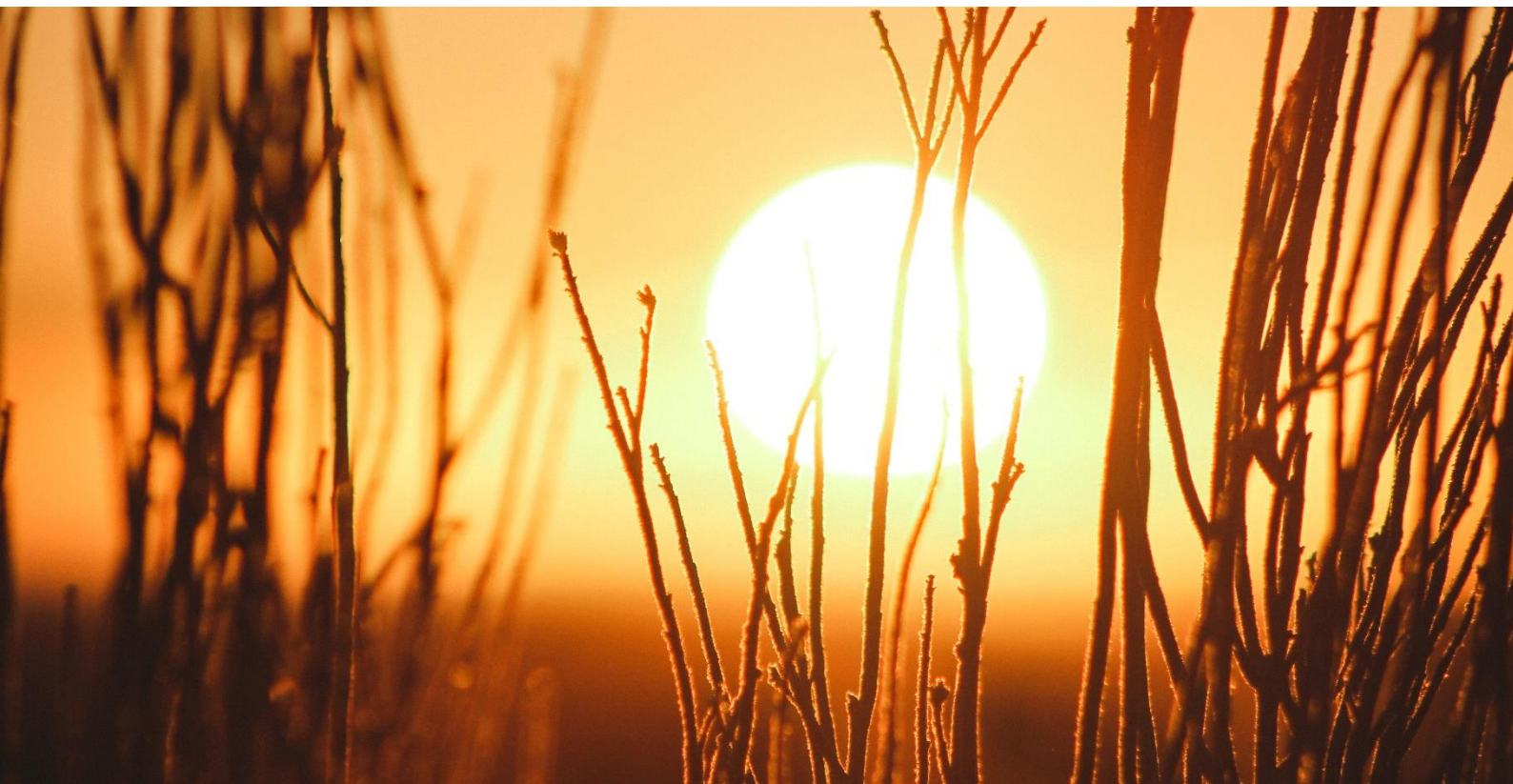
Du kannst das jederzeit, an jedem Ort praktizieren. Besonders gut tut diese Methode vor dem ins Bett gehen. Denn es hat einen entgegenwirkenden Effekt bei Einschlafproblemen. Ähnlich wie beim Schäfchen zählen, kommen deine Gedanken zur Ruhe und erleichtert dir besser einzuschlafen.

Bauchatmung

Lege die rechte Hand auf die Brust und die Linke den Bauch. Atme tief durch die Nase ein und fülle deine Lungen mit Luft. Hier ist es wichtig, sich zu bemühen, die Lunge zu dehnen.

Das Ziel: Sechs bis zehn langsame Atemzüge pro Minute. Maximal eine viertel Stunde pro Tag wird deinen Blutdruck senken.

Wann es dir am besten hilft: Vor einer Prüfung oder einem stressigen Ereignis. Aber denk daran, unter Druck arbeiten erschwert dir den Atem zu kontrollieren.



Fortschrittliche Entspannung

Schließe die Augen. Richte deine Gedanken für zwei bis drei Sekunden auf das An- und Entspannen deiner Muskeln. Beginne mit den Füßen und Zehen. Führe anschließend diese Schritte nach Reihenfolge aus. Das heißt, als nächstes Knie, Oberschenkel, Gesäß, Brust, Arm, Hand, Nacken, Kiefer und Augen. Halte gleichzeitig tiefe und langsame Atemzüge.

Hast du Probleme, auf Kurs zu bleiben? Dann atme durch die Nase ein und halte fünfmal die Luft an. Beachte unbedingt durch den Mund auszuatmen. Während sich beim Einatmen die Muskeln anspannen, tritt der Gegeneffekt beim Ausatmen ein.

Wo es am besten wirkt: Zu Hause, am Schreibtisch oder unterwegs. Gebe darauf acht, Schwindelgefühl ist nicht das Ziel. Wenn es dir schwerfällt, den Atem anzuhalten, reduziere die Sekunden.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Abwechselndes Atmen

Diese Taktik bringt dir Ruhe und Gleichgewicht. Halte den rechten Daumen über das rechte Nasenloch und atme tief durch das Linke ein. Beim Höhepunkt der Inhalation das linke Nasenloch mit dem Ringfinger schließen und durch das Rechte ausatmen. Setze das Muster mehrmals fort.

Wann es am besten funktioniert: Immer wenn es Zeit ist, sich zu konzentrieren oder Energie zu tanken. Probiere das bitte nicht vor dem Schlafengehen aus, da du dich sonst hellwach fühlen wirst.

Sichtbares Atmen

Atme tief durch, während du an was Gutes denkst. Positive Bilder ersetzen die negativen Gedanken. Das ist ein Mittel aufmerksamer zu werden. „Sichtbares Atmen“ bringt dich an Orte, an denen du sein möchtest.

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschritten

Erleuchtender Atem

Bist du bereit, deinen Tag von innen heraus zu verschönern? Dieser beginnt mit einem langen und langsamen Einatmen. Gefolgt von einem schnellen und kräftigen Ausatmen, dass aus dem unteren Bauch herauskommt. Sobald du die Technik beherrschst, versuche schneller zu werden. Mache eine Minute lang durch die Nase insgesamt zehn Atemzüge hintereinander.

Wann es am besten nützlich ist: Wenn es Zeit ist auf die Sprünge zu kommen. Der Körper befreit sich von der negativen Triebkraft und das Gehirn wacht auf. Es wird dich wie ein Espresso wachrütteln.



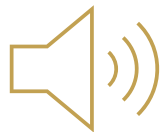
Entspannender Atem - Die 4 Atem Methode

Sitze mit dem Rücken gerade und press die Zungenspitze hinter deinen oberen Frontzähnen. Halte sie die ganze Zeit dort fest. Schiebe deine Lippen nach vorne. Das Ausatmen geschieht durch deinen Mund um deine Zunge herum. Schließe deinen Mund und atme langsam durch die Nase ein. Halte den Atem kurz an und puste durch den Mund wieder aus. Du wirst ein Zischen hören.

Beachte, dass du bei dieser Atemtechnik leise durch die Nase ein- und hörbar durch den Mund ausatmest. Die Zungenspitze bleibt die ganze Zeit in Position. Das Ausatmen dauert doppelt so lange, wie die Inhalation. Manchen fällt es schwer, den Atem anzuhalten. Du solltest dann das Training beschleunigen. Mit Übung kannst du alles verlangsamen und dich daran gewöhnen, tiefer ein- und auszuatmen.

Diese Technik ist ein natürliches Beruhigungsmittel für das Nervensystem. Durch mehrfaches Wiederholen der Übung gewinnst du an Kraft. Wiederhole die Vorgehensweise idealerweise zweimal am Tag und versuche im ersten Monat des Trainings vier Atemzüge gleichzeitig zu wiederholen. Später, wenn du möchtest, sechs oder acht. Beim ersten Mal kann es dir schwindelig werden. Mach dir keine Sorgen. Es geht vorbei.

Sobald du diese Technik beherrscht, wird es für dich von großer Bedeutung sein, da du es immer bei dir hast. Setze es an unwohlen Tagen, wie zum Beispiel bei inneren Spannungen, Aggression oder Stress, ein.



Tipp: Höre dir dazu auch die Audiodatei von Melita an.





Beobachtung + Wahrnehmung

Was konntest du in deinem Körper wahrnehmen?

Wie hast du dich gefühlt? Was hast du gefühlt?
