

## Atemübungen

### Parasympathische Atemübungen

#### Bauchatmung im Liegen

Legen Sie sich auf den Rücken, lassen Sie Ihre Hände auf dem Bauch ruhen und nehmen Sie die Atembewegung der Bauchdecke wahr... Atmen Sie ohne Anstrengung durch die Nase ein und langsam durch den offenen Mund wieder aus. Atmen Sie etwa doppelt so lange aus, wie Sie einatmen... Wenn Sie möchten, so können Sie den Ausatem mit einem Seufzer oder Ton begleiten. Spüren Sie mit ihren Händen, wie Ihr Atem sich den Raum nimmt, den er braucht.

*Hinweis: Für Menschen, die ihre Atembewegung kaum spüren, kann als Variation statt der Hände auch ein Softball oder ein kleines Kissen auf den Bauch gelegt werden. So kann die Atembewegung visuell an den Auf-und-ab-Bewegungen des Gegenstandes auf dem Bauch wahrgenommen werden.*

#### Vierzeitige Atmung

Lassen Sie den Atem durch die Nase in sich einströmen wie die Flut, durch den Mund aus sich ausströmen wie die Ebbe. Lassen Sie sich den Atem geschehen als ein Geschenk... Es atmet Sie... Nun verweilen Sie nach der Einatmung unangestrengt in der Atemfülle, bis der Atem wie von selbst wieder aus Ihnen herausströmt... Dann verweilen Sie in der Atemleere, bis der Atem wieder in Sie hineinströmt... Erlauben Sie dem Atem, sich zwischen dieser oberen und unteren Atempause zu entfalten... Schauen Sie zu, wie der Atem sich gestaltet... Sie können darauf vertrauen dass er sich holt was er braucht...

*Hinweis: Die Atempause senkt die Atemfrequenz und unterstützt so die beruhigende Wirkung der Bauchatmung.*

#### Summatmung

Nehmen Sie eine aufrechte und bequeme Sitzhaltung ein und schliessen Sie Ihre Augen. Schliessen Sie die Lippen und legen Sie die Zunge leicht an den Gaumen... Atmen Sie sanft durch die Nase ein und aus, ausatmend summen sie mit geschlossenem Mund, bis die ganze Luft draussen ist. Spüren Sie die Vibrationen im Körper. Nehmen Sie am Ende der Ausatmung die kleine Atempause wahr. Sie können Tonhöhe und Lautstärke variieren und spüren, was sich damit verändert. Summen Sie während ca. 5min.

*Hinweis: Summen aktiviert den Parasympathikus und wirkt beruhigend, stimmungsaufhellend und herzöffnend. Vor dem Einschlafen durchgeführt, fördert die Summatmung einen tiefen und ruhigen Schlaf.*

## Wechselatmung

Nehmen Sie eine aufrechte und bequeme Sitzhaltung ein und schliessen Sie Ihre Augen.  
Legen Sie den Zeigefinger und den Mittelfinger der rechten Hand in die Handfläche. Verschliessen Sie mit dem Daumen der rechten Hand mit sanftem Druck den rechten Nasenflügel. Atmen Sie durch das linke Nasenloch aus und wieder ein.

Verschliessen Sie nun mit dem Ringfinger der rechten Hand den linken Nasenflügel und lösen Sie den Daumen. Atmen Sie durch das rechte Nasenloch aus und wieder ein.

Wiederholen Sie diese Abfolge mindestens zehn Mal. Versuchen Sie mit der Zeit, den Ausatem zu verlängern, indem Sie zum Beispiel drei Sekunden ein- und sechs Sekunden ausatmen.

*Hinweis: Diese Übung befreit die Nasenatmung und wirkt beruhigend und ausgleichend auf vegetatives Nervensystem, Atmung, Körper, Emotionen und Geist. Wenn ein Nasenloch verstopft ist, kann die Übung auch rein imaginativ durchgeführt werden.*

## Sympathikotone Atmung

Setzen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie eine flache Hand auf den Brustkorb, so dass Ihre Finger das obere Brustbein berühren. Atmen Sie mit offenen Augen ohne Anstrengung grosszügig durch den Mund in den oberen Brustkorb ein. Sie spüren dabei, wie sich das Brustbein unter Ihren Fingern deutlich anhebt. Lassen Sie die Luft passiv wieder ausströmen. Nehmen Sie fünfmal hintereinander einen solchen Atemzug. Atmen Sie aktiv ein und lassen Sie den Ausatem passiv geschehen, so dass die Betonung auf der Einatmung liegt. Achten Sie darauf, dass Ihre Kiefermuskulatur locker und die Lippen entspannt sind.

Verweilen Sie nach dem fünften Atemzug so lange in der Atemleere, wie es unangestrengt möglich ist. Spüren Sie dabei in ihren Körper hinein und nehmen Sie die Empfindungen in Ihrem Inneren wahr.

*Hinweis: Je nach körperlicher Reaktion kann die Anzahl Atemzüge erhöht werden. Menschen, die rasch Schwindel oder Druck im Kopf verspüren, üben am besten zu Beginn mit Sets à 3x5 Atemzügen mit je einer Pause dazwischen. Mit der Zeit entsteht im Organismus eine Gewöhnung und man kann auf 30-40 Atemzüge steigern.*

## Mehrstufige Atmung

Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin und nehmen Sie wahr, wie und wo Ihr Körper jetzt gerade atmet, wenn Sie den Atem nicht verändern. Atmen Sie nun normal aus, halten Sie kurz inne, atmen Sie aktiv weiter aus, halten Sie wieder inne, pressen Sie nun das letzte bisschen Atemluft mithilfe der Bauchmuskeln heraus und halten Sie nochmals inne.

Lassen Sie nun den Einatem passiv in sich hineinströmen. Halten Sie kurz inne und atmen Sie aktiv weiter ein. Halten Sie wieder inne und atmen Sie nochmals ein, so viel wie es Ihnen noch möglich ist. Halten Sie nochmals inne.

Fahren Sie ohne Unterbruch fort, immer in drei Stufen aus- und einzuatmen. Beenden Sie die Übung nach drei Zyklen und atmen Sie ganz entspannt und natürlich weiter. Nehmen Sie wahr, wie sich der Atem verändert hat.

*Hinweis: Diese Übung sensibilisiert für den Möglichkeitsraum, den uns die Atmung bietet. Sie stimuliert und löst das Zwerchfell. Über die Erweiterung des gefühlten Körperinnenraums unterstützt sie die Erweiterung des Containments.*

## Atemsee

Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin, so dass Ihre Füße auf dem Boden stehen, falls Sie auf einem Stuhl sitzen oder Ihre Knie stabil auf dem Boden aufliegen, falls Sie auf einem Sitzkissen sind. Finden Sie über leichtes Kreisen des Oberkörpers eine Beckenposition, in welcher der untere Rücken sich lang anfühlt und die Hüftgelenke offen sind. Lassen Sie Ihre Wirbelsäule in eine entspannte, würdevolle Aufrichtung finden, das Kinn leicht zum Brustbein gesenkt, so dass der Nacken lang ist. Legen Sie ihre Hände auf den Unterbauch und atmen Sie in die Tiefe mit langsamen, sanften Atemzügen. Legen Sie den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit auf die Ausatmung und versuchen Sie, diese mindestens doppelt so lang werden zu lassen wie die Einatmung.

Nehmen Sie nun zehn volle Atemzüge mit sympathikotoner Atmung.

Kehren Sie zurück zur parasympathischen Atmung. Vielleicht spüren Sie, dass Sie nun noch viel länger ausatmen können, ohne dass Sie dazu das Atemvolumen erhöhen müssen.

Nehmen Sie weitere zehn sympathikotone Atemzüge.

Kehren Sie zurück zur parasympathischen Atmung. Achten Sie sich nun auf die Pause, die natürlicherweise am Ende jeder Ausatmung auftritt... Dieser Ort, wo der Ausatem zu Ende und die Einatmung noch nicht nötig ist... ein Ort der Ruhe und Entspannung, an welchem Sie gar nichts tun müssen, nicht einmal atmen... Sie können sich nach jeder Ausatmung dort ankommen und zur Ruhe kommen lassen, als würden Sie sich in eine Hängematte legen... Die Pause kann immer länger werden.

Nun nehmen Sie weitere zehn sympathikotone Atemzüge.

Kehren Sie zurück zur parasympathischen Atmung. Vielleicht merken Sie, dass nach so viel intensiver Atmung nun Ihre Atmung ganz fein und ruhig werden kann... Es ist, als würde Ihr Körper kaum noch Atem benötigen. Sie können den Atemfluss so fein werden lassen, dass Sie kein Strömen der Luft mehr spüren in Ihren Nasenlöchern... Vielleicht merken Sie gar nicht mehr, ob Sie gerade einatmen, ausatmen oder in der Atempause sind... Der Atemfluss wird zu einem Atemsee...

Lassen Sie sich spüren, in welchen Zustand Sie diese Atmung bringt: Wie fühlt sich Ihr Körper an? Wie geht es Ihnen emotional? Wie ist gerade die Aktivität Ihres Denkens?

*Hinweis: Diese Übung kann sowohl in den Prozess einer Therapiesitzung eingebaut als auch als regelmässige Praxis für zu Hause angewandt werden. Sie führt bei den meisten Menschen zu einer tiefen Beruhigung aller Erlebensdimensionen, verbunden mit einem Gefühl von Weite und Lebendigkeit und erweitert das Containment. In der Verbindung von Sympathikus und Parasympathikus können zentrierte Ruhe und wache, klare Lebendigkeit gleichzeitig erlebt werden.*