

Richtig atmen

Jacqueline Schneider zeigt vier wirkungsvolle Atemübungen.

Der Atem ist der wichtigste Energietransporteur. Er versorgt Körper und Hirn mit Sauerstoff. Atem ist eng mit der Gefühlswelt verbunden. Atem bewegt den ganzen Körper, von innen her. Atmen heisst Austausch zwischen Ich und Umwelt.

Heute haben sich die meisten Menschen eine oberflächliche, hektische Atemweise angewöhnt, die aber auch wieder abzugewöhnen ist. Eine der wirkungsvollsten

Atemübungen ist ein katzenhaftes Dehnen und Räkeln, gekoppelt mit einem herzhaften, unanständig lauten Gähnen.

Den Atem kommen und gehen lassen, unterstützt von einfachen Körperübungen, darum soll es hier gehen. Wichtig ist das Einatmen durch die Nase. Das Ausatmen kann durch Töne noch unterstützt werden. Atemübungen bei Schmerz oder Unwohlsein abbrechen. SAN



2. Nasenwechselatem

Daumen und Mittelfinger beweglich an linke oder rechte Nasenöffnung, Zeigefinger fixiert auf Nasenwurzel legen. Mit dem rechten Nasenloch einatmen, aus dem linken ausatmen. Bewusst wahrnehmen, wie der Atem im Bereich der oberen Nasenmuschel vorbeiströmt. Das hilft, wieder konsequenter durch die Nase einzusatmen.

1. Rücken mobilisieren

Auf den Rücken liegen, Beine anziehen und mit den Händen umfassen, so dass die Lendenwirbelsäule auf der Unterlage gut spürbar ist. Nun dieses «Paket» leicht in alle Richtungen bewegen und kreisen lassen. Der Atem soll auch hier frei fließen. Die Atembewegung im unteren Rücken spüren. Löst Blockaden.



Bilder Béatrice Lang



4. Dynamisch ausatmen

Einatmen, gleichzeitig Arme ausstrecken. Seufzend durch den Mund ausatmen, und gleichzeitig den Oberkörper rund nach vorn fallen lassen. Nacken loslassen, leicht in die Knie. Tiefes Ausatmen lockert Körper und Geist.



3. Atem fließen lassen

Auf den Rücken liegen. Den Kontakt zur Unterlage bewusst wahrnehmen. Hände auf den Bauch legen und spüren, wie er sich durch die Atmung hebt und senkt. Den Atem einfach fließen lassen, das beruhigt.