

## Atemübung - dynamisch

„Das Kraut des Internisten und das Messer  
des Chirurgen heilen von außen, der Atem heilt  
von innen.“ Paracelsus

EA= Einatmen, AA= Ausatmen, AZ= Atemzüge

Stell dich entspannt hin, Füße leicht geöffnet und schulterbreit auseinander. Oder setz dich auf einen Stuhl oder Deine Bettkante. Achte darauf, dass die Füße immer am Boden bleiben. Oder setze dich auf ein Yogakissen auf deiner Matte. Wichtig, Wirbelsäule soll gerade sein, damit der Atem fließen kann

Schließe die Augen und richte deinen Blick von außen nach innen. Spüre wie deine Füße oder dein Gesäß den Boden berührt und erde dich dadurch

Die Arme locker hängen lassen, Handflächen zeigen nach vorne. Im Sitzen die Hände entspannt auf die Oberschenkel/Knie legen, gerne mit den Handflächen nach oben. 3 AZ gleichmäßig, tief und entspannt durch die Nase bis in den Bauch atmen und wieder ausatmen

Mit der nächsten EA langsam die Arme gestreckt über die Seiten nach oben über dem Kopf zusammenbringen, bis die Handflächen zusammenkommen. Kopf gerade, als Verlängerung der Wirbelsäule, Schädeldecke zeigt zur Zimmerdecke (nicht die Nase), Blick nach vorne, tendenziell das Kinn ganz leicht nach unten

AA langsam die Arme über die Seite nach unten sinken lassen und in die Anfangsposition kommen. 10 AT wiederholen, ruhig, entspannt, tief und konstant durch die Nase atmen

Beobachte mit voller Aufmerksamkeit, wie sich die Bauchdecke und der Brustkorb mit jeder EA hebt und mit jeder AA senkt. Verbinde dich mit deinem Atem. Er ist dein treuster Freund und Begleiter. Wenn immer du die Augen schließt, kannst du ihn spüren. Er ist da wie ein Anker, ohne dich an etwas zu binden. Er lässt dir Raum um dich zu entwickeln

**TIPP:**

Um konstant zu atmen, kann man mitzählen. EA auf 2-4 und AA auf 4-6

Wenn deine Gedanken noch zu quirlig sind, ärgere dich nicht darüber. Nur schon das du es wahrnimmst, ist ein guter Moment von Aufmerksamkeit. Du kannst Gedanken einfach auf eine kleine imaginäre Wolke setzen und sie weiterziehen lassen und wieder zurück zur Atmung kommen

Gerne täglich 1 bis 2x üben. Z.B. morgens beim Aufstehen 3 AZ und dann 5 AZ dynamisch mit den Armen und abends vor dem ins Bett gehen nochmal 3 AZ und dann 5 AZ dynamisch mit den Armen

**GUT ZU WISSEN:**

Unsere Körperzellen benötigen Sauerstoff, um Zucker und Fett zu verbrennen und damit zur Gewinnung von Energie, die der Körper für Bewegung, zur Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur und für den Stoffwechsel braucht. Darüber hinaus ist der Atem ein natürlicher Entgiftungshelfer und reguliert auch den Säurehaushalt mit.

Wichtig ist aber nicht nur der Sauerstoff, sondern der Ausgleich des Sauerstoffs- und des Kohlendioxidspiegels im Körper.

Die Folgen von ständig flacher oder falscher Atmung sind z.B. Immunschwäche, Konzentrationsmangel, Übersäuerung bis hin zu Bluthochdruck und anderen Krankheiten