

Atemtechniken

Seit Jahrtausenden verwenden Menschen in aller Welt Atemtechniken, um bestimmte Effekte zu erzielen - sei es in Bezug auf körperliche Leistungssteigerung, Gesundheit, seelische Entspannung oder spirituelle Tiefung.

Aus meiner beruflichen Erfahrung heraus empfehle ich hier eine Reihe von Übungen.

Diese können Sie mit weiteren Techniken aus meiner Selbsthilfetruhe kombinieren. Sie können sie in Ruhe oder auch bei Aktivitäten, z. B. Spaziergehen, Joggen oder auch Putzen einsetzen.

Seien Sie kreativ und achten Sie darauf, was sich für Sie gut anfühlt.

Wenn während der Atemübung ein Gähnen auftaucht, so fördern Sie dieses - Mund weit aufmachen, ausgiebig Gähnen und dann erst die Technik wiederaufnehmen. Das Gähnen zeigt an, dass der Parasympathikus aktiviert ist, der Teil des vegetativen Nervensystems, welcher für Entspannung sorgt.

1) Den Atem wahrnehmen

Wenden Sie die Aufmerksamkeit auf den Atem, verändern Sie nichts, nur wahrnehmen, kein Kommentar, nicht werten.

Effekt: Der Atem beruhigt sich von selbst, die Aufmerksamkeit wird von der Außenwelt und von inneren Gedankengängen auf die Wahrnehmung des Körpers gerichtet. Damit wird ein Stück der Entfremdung des Verstandes vom Körper und Selbst aufgehoben.

Anmerkung: Diese Übung ist immer möglich, auch wenn Sie im außen beschäftigt sind.

2) Die Ausatmung betonen

Wenden Sie die Aufmerksamkeit auf den Atem, betonen Sie die Ausatmung, beginnen Sie diese etwas zu verlängern.

Effekt: Durch die Verlängerung der Ausatmung wird der Parasympathikus aktiviert.

Anmerkung: In den meisten Atemtechniken wird im Alltag eine Frequenz um die sechs Atemzüge/Minute als optimal angesehen. Je höher der Stress/Angstpegel ist, desto mehr erhöht sich die Atemfrequenz. Die Reduktion kann helfen das Stressniveau zu senken.

3) Atmen und zählen

- a) 4-4 Atmung: Zählen Sie während des Einatmens bis 4 und ebenfalls während des Ausatmens bis 4.
- b) 4-6 Atmung: Einatmung bis 4 zählen, Ausatmung bis 6.
- c) 4-8 Atmung: Einatmung 4, Ausatmung 8 usw., aber bitte nicht übertreiben.

Effekt: Die Aktivierung des Parasympathikus, die Beruhigung des vegetativen Nervensystems, wird verstärkt.

Anmerkung: Das zusätzliche Zählen hilft die Konzentration auf den Atem zu stärken, auch, und gerade wenn, wiederholende quälende Gedankengänge das Leben schwer machen.

- d) 4-4-4-4 Atmung (Kastenatmung): 4 Zeiteinheiten einatmen, 4 Zeiteinheiten Atempause, 4 Zeiteinheiten ausatmen, 4 Zeiteinheiten Atempause.

Anmerkung und Effekt: Ursprünglich aus dem Yoga kommend, wird diese Technik u. a. von den Kampfschwimmern der US Navy, den Seals, trainiert, um im Einsatz Angst zu vermindern und den Schlaf auch im Ernstfall zu ermöglichen.

4) Mikrokosmischer Orbit – Atmung

Stellen Sie sich vor, dass der Atemenergiestrom bei der Einatmung an der Körperrückseite hochläuft und bei der Ausatmung an der Vorderseite herunter.

Anmerkung und Effekt: Eine Technik aus dem taoistischen Qi Qong zum Ausgleich von männlichen und weiblichen Energiebahnen.

5) Atemtechniken als Zugang zu tiefen meditativen Zuständen

Am Ende jeder Ausatmung, in der Ausatempause, besteht eine gute Möglichkeit, ins Nichtdenken, ins reine Bewusstsein, einzutauchen.

Dieser wichtige Aspekt der Atemtechniken soll der Vollständigkeit halber aufgeführt sein und wird zu einem späteren Zeitpunkt genauer erläutert.

<https://www.praxis-uhlen.de/atemtechniken.html>