

Atmen 2

Ziele: Den Atem als körpereigenes Wartungsprogramm nutzen

Gründe dafür: Diese Atemtechnik versetzt den Körper in eine Art Reparaturmodus. Sie beeinflusst die Herzfrequenzvariabilität und kann somit auch vorbeugend gegen Herz-Kreislauferkrankungen wirken.

Setzen Sie sich bequem hin, es kann ruhig auf einem Stuhl oder dem Sofa sein - allerdings gern so, dass Sie sich nicht anlehnen, sondern mit geradem Rücken sitzen können.

Nun nehmen Sie sich etwa 11 Minuten Zeit — stellen Sie sich ruhig einen Timer. Lesen Sie zuerst die Instruktionen und starten Sie dann erst die 11 Minuten.

Machen Sie kurz eine kleine Momentaufnahme: Wie fühlen Sie sich aktuell? Was nehmen Sie noch wahr?

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Atmung. Nehmen Sie wahr, wie ihre Bauchdecke sich bewegt und vielleicht auch, wie die Luft kühl durch Ihre Nasenlöcher herein- und etwas angewärmt wieder hinausströmt.

Nun probieren Sie, Ihre Ein- und Ausatmung so aufeinander abzustimmen, dass Sie etwa 1,5 Mal so lange aus-, wie einatmen.

Wenn Sie bspw. 3 Sekunden lang einatmen, atmen Sie etwa 5 Sekunden lang aus. Wenn Sie 4 Sekunden lang einatmen, atmen Sie 6 Sekunden lang aus.

Nach den 11 Minuten machen Sie gern noch mal eine Momentaufnahme: Wie geht es Ihnen jetzt? Welche Veränderungen stellen Sie fest?

Starten Sie nun Ihren Timer.

Wenn Sie diese Atemtechnik für sich nutzen wollen, ist eine gewisse Regelmäßigkeit nötig. Probieren Sie gern, sie in Ihre tägliche Routine einzubauen. Vor allem vor dem Schlafengehen kann diese Atemtechnik zusätzlich beruhigend wirken.