

4 Atemübungen mit Anleitung zur Entspannung

Hier folgen fünf bewährte Atemtechniken mit klar formulierten Anleitungen:

1. Die 4-7-8-Atmung (Beruhigt und löst Spannungen)

Anleitung:

Bitte finde einen bequemen Sitz oder lege dich entspannt hin. Atme nun durch die Nase tief ein und zähle dabei innerlich bis 4. Halte den Atem an und zähle dabei bis 7. Dann atme langsam und vollständig durch den Mund aus, während du bis 8 zählst. Wiederhole diesen Atemrhythmus insgesamt 4-mal. Achte darauf, dass der Ausatem ganz ruhig und gleichmäßig fließt.

2. Bauchatmung – zurück zur inneren Mitte

Anleitung:

Lege im Sitzen oder Liegen eine Hand auf den Bauch und spüre den natürlichen Atemfluss. Atme nun bewusst tief in den Bauch ein, sodass sich deine Hand hebt. Atme langsam und vollständig wieder aus, dabei senkt sich die Bauchdecke. Lenke die Aufmerksamkeit auf die Bewegung unter deiner Hand. Fahre für 5 bis 10 Atemzüge in diesem ruhigen Atemtempo fort.

3. Der verlängerte Ausatem – Entspannung über das Ausatmen

Anleitung:

Setze dich bequem hin und richte deine Wirbelsäule auf. Atme durch die Nase auf 4 Zählzeiten ein. Atme dann durch leicht geöffneten Mund langsam auf 6 Zählzeiten wieder aus. Lasse mit jedem Ausatmen Anspannung los. Übe diesen verlängerten Ausatem für 2–5 Minuten und spüre, wie sich der Körper zunehmend entspannt.

4. Schnaufende Lippen (Lippenbremse) – Spannungen loslassen

Anleitung:

Atme normal ein und atme dann durch die locker aufeinanderliegenden Lippen aus, als würdest du durch einen kleinen Widerstand pusten (wie beim Kerzenausblasen, aber ohne sie zu löschen). Der Ausatem wird so automatisch verlängert. Wiederhole dies 5–10 Mal. Spüre dabei, wie sich Schultern und Gesichtsmuskeln lockern.