

## Regeneration

# Atmen ist mehr als Luftholen

## ■ Hintergrund

Die Atmung stellt ein wichtiges Steuerungselement unserer Erregungszustände (und somit der Emotionalität) dar und ist ein wichtiges, nicht weg zu denkendes Instrument zur Kontrolle und Steuerung des idealen Leistungszustandes. Durch die Atmung kann insbesondere die Selbstkontrollkompetenz («ich kontrolliere und steuere durch die Atmung meine Erregung») und daneben die Fertigkeitenkompetenz («ich unterstütze mit der Atmung die Handlung») optimiert werden. Atmen bedeutet: bei sich ankommen, neue Energie aufnehmen, ein erholsames Erleben von Ruhe, Gelassenheit und Weite, ein Loslassen von Verspannungen, negativen Stimmungen und Enge.

## ■ Wozu?

In den verschiedenen Leistungskontexten während und nach dem Training und Wettkampf gilt es, sich zu entspannen und zu sich zu finden. Dies auf den Ebenen des Körpers, des Geistes (Psyche) und der Gefühle (Emotionen).

## ■ Wann?

Atemübungen haben den grossen Vorteil, eigentlich immer trainierbar, durchführbar und umsetzbar zu sein. Somit sind die Übungen nicht nur in Wettkampf- oder Stresssituationen umzusetzen, sondern auch zu Hause zu üben und im Training und Alltag anzuwenden.

## ■ Praktische Konsequenzen

**Grundregeln:** Nimm dir Zeit, schaffe dir Raum, mache es dir bequem, übe ungestört, achte auf deine innere Haltung, übe dich in Geduld, geh in kleinen Schritten, nicht die Leistung zählt, vertraue auf deinen Atem.

## Von 1 bis 20

–10 10–14 15–20 20+

**Was?** Langsam auf 20 zählen. Dabei auf alle ungeraden Zahlen mit geschlossenen Augen ausatmen und auf die geraden Zahlen mit geöffneten Augen einatmen. Ab der Zahl 16 sich vorstellen, dass die Augen immer schwerer werden und sie weniger weit öffnen. Bei 20 die Augen nach der Ausatmung geschlossen halten und eine Weile (drei bis fünf Minuten) in Ruhestellung bleiben.

## Fünf mal Acht

–10 10–14 15–20 20+

**Was?** Langsam einatmen und währenddessen bis Fünf zählen. Kurze Atempause und während der Ausatmung auf Acht zählen. Diesen Atemzyklus fünfmal hintereinander ausführen.

## 20 in einer Reihe

10–14 15–20 20+

**Was?** Viermal folgenden Atemzyklus ohne Pause durchführen: Vier kurze Atemzüge, gefolgt von einem langen Atemzug. Darauf achten durch die Nase zu atmen und das Ein- mit dem Ausatmen zu verbinden (kreisförmiger Rhythmus). Die ersten vier Atemzüge ruhig und gleichmässig ausführen, beim fünften Atemzug tief in die Brust einatmen und entspannt ausatmen.

## Zentrieren

15–20 20+

**Was?** In bequemer Rückenlage oder sitzend mit geschlossenen Augen bewusst atmen. Die Aufmerksamkeit ist auf die Bauchmitte – ca. ein Zentimeter unter dem Bauchnabel – gerichtet. Langsam tief in die Bauchmitte einatmen (Bauchdecke nach aussen drücken) und langsam ausatmen (Bauchdecke einfallen lassen). Zwei bis drei Minuten in der Einübungsphase, als Anwendung nur ein paar wenige Atemzüge lang.

## Fokus: Ausatmung

► Wir atmen, seit wir auf der Welt sind – automatisch ohne zu überlegen und ohne Probleme. Besteht aber einmal «Atemnot», lohnt es sich, die Atmung bewusst zu gestalten, um durch bestimmte Techniken schwie-

rige Situationen bestmöglich auszugleichen. Für eine erholsame Entspannung steht die Ausatmung im Zentrum. Sie wird etwas verlangsamt ausgeführt, gefolgt von einer kleinen, aber wahrnehmbaren Pause.

Die anschliessende Einatmung geschieht im normalen Tempo ganz von alleine.