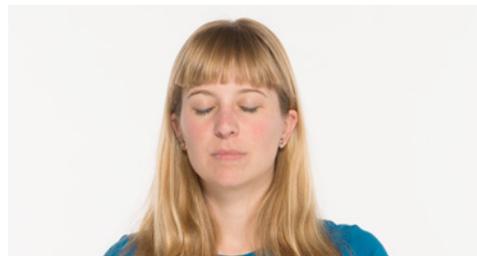


# Atemvielfalt

**Es gibt zahlreiche Arten, wie Atemübungen durchgeführt werden können. Jede Art wirkt anders. Eine Übersicht zu bekannten Atemübungen.**

## Aktivierende Atmung

Einatmen «energisch» und tief durch die Nase; Luft kurz anhalten; Luft «allein herauskommen lassen».



## Atemwelle (5-5-5)

Ca. 5 Sekunden lang einatmen, 5 Sekunden innehalten und die Luft anhalten, dann 5 Sekunden lang ausatmen bis der Impuls zum Einatmen von selbst wieder kommt. Einatmen – Innehalten – Ausatmen – Einatmen (Impuls). Zum Erschweren kann der Rhythmus verlängert werden.



## Nase ein – Mund aus

Durch die Nase einatmen durch den Mund ausatmen, dabei Lippen leicht aufeinander pressen. Als Vorstellung dient ein Ballon, dem langsam die Luft entweicht.



## Wechselatmung

Diese Atmung unterstützt die Beidseitigkeit: Durch das rechte Nasenloch einatmen, linkes Nasenloch mit einem Finger zuschliessen – innehalten – durch das linke Nasenloch ausatmen, rechtes Nasenloch schliessen – innehalten – durch das linke einatmen (rechtes schliessen) – innehalten – rechts ausatmen (links schliessen), usw.



### Kehlatmung

Ein Verschiessen der Stimmritze sorgt dafür, dass der Atem kontrolliert und langsam fliesst. Und so geht die Kehlatmung: Flüstern Sie zunächst mit einem Hauchlaut das Wort «Haaa» einige Male hintereinander durch. Schliessen Sie nun den Mund und atmen Sie durch die Nase. Sprechen Sie weiterhin bei der Ausatmung das Wort «Haaa», allerdings ohne Stimme. Es entsteht ein leises Rauschen. Pressen Sie nicht. Versuchen Sie, auf diese Weise ohne Anstrengung zu atmen. Diese Atmung können Sie auch im Alltag oder wenn Sie sich entspannen wollen anwenden. Durch das langsame kontrollierte Ausatmen setzt die Entspannung ganz von allein ein.



### Atemräume erspüren

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Füsse auf. Die Knie sind hüftbreit auseinander. Es entsteht ein rechter Winkel. Die Lendenwirbelsäule liegt gut auf dem Boden auf. Nehmen Sie sich viel Ruhe und Zeit und zählen Sie in jedem der folgenden Atemräume mindestens bis zehn. Versuchen Sie die Konzentration auf ihren Atem zu richten. Sie können dazu die Augen schliessen oder offen lassen.



#### Unterer Atemraum

- Legen Sie die Hände auf den Unterbauch. Während des Einatmens hebt sich die untere Bauchdecke bis über die Leiste hinaus. Während des Ausatmens senkt sie sich.
- Stellen Sie sich bei jedem Atemzug vor, wie ein Ballon sich langsam mit Luft auffüllt und ausdehnt und ebenso langsam bzw. noch langsamer wieder zurückgeht.

#### Mittlerer Atemraum

- Legen Sie beide Hände seitlich an ihre Rippen und spüren Sie, wie auch hier beim Einatmen der Brustkorb ausweitet und dehnt und beim Ausatmen nach unten sinkt. Stellen Sie sich vor, wie der Ballon aus dem unteren Bauchraum aufsteigt, sich beim Einatmen ausbreitet und beim Ausatmen wieder zurückgeht.

#### Oberer Atemraum

- Legen Sie die Fingerkuppen auf das Schlüsselbein und erfahren Sie, wie sich mit jedem Atemzug ihre Atemdruckwelle vom Beckenboden bis zum Schlüsselbein ausbreitet. Der Ballon steigt nun vom unteren Beckenraum, über den mittleren Atemraum bis nach oben. Beim Einatmen werden die Schlüsselbeine leicht angehoben und beim Ausatmen sinken sie.

**Variation zum Fortfahren:** Die Handrücken in den Bereich des Kreuzes legen und mit der Aufmerksamkeit und dem Atem zu den Händen gehen. Nehmen Sie den Atem im Rücken wahr?

Zum Abschluss die Hände auf eine gewünschte Körperstelle legen und «hinein atmen».

