

Die Atmung

Zielstellung der Übung

- Sie entdecken den Eigenrhythmus der Atmung
- Sie erkennen die Schwingungsfähigkeit des Zwerchfells
- Sie erreichen einen Entspannungszustand durch die Atmung

Vorbereitung

- Schalten Sie jegliche Störfaktoren aus, wie laute Geräusche, Telefon oder zu grelles Licht. Schliessen Sie das Fenster wenn es laut oder Kühl ist.
- Sitzen Sie bequem mit gerader Wirbelsäule (auf einen Stuhl / Boden), oder legen Sie sich entspannt auf den Rücken.

Vorschlag einer Textsequenz (nach Kempf, 1996)

Legen Sie sich auf den Rücken und schließen Sie die Augen. Wenden Sie sich in ihrer Aufmerksamkeit ganz Ihrem Atem zu. Lassen Sie ihn kommen und gehen. Spüren Sie, wie Ihr Atem in einem natürlichen Rhythmus ganz von selbst abläuft. Und während Sie ihren Atem beobachten, lassen Sie ihn immer tiefer werden. Fühlen Sie ihren Atem strömen: durch die Nasenlöcher, durch die Luftröhre, in der Brust und im Bauchraum. Spüren Sie, wie sich beim Einatmen das Zwerchfell nach unten bewegt und sich dadurch Ihr Bauch nach vorn wölbt. In der Phase der Ausatmung kehrt das Zwerchfell in seine ursprüngliche Lage zurück und die Bauchdecke zieht sich wieder zusammen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf die gleichmäßige Ausatmung und nehmen Sie wahr, wie nach Beendigung der Ausatmung eine kleine Pause eintritt und danach das Einatmen ganz von selbst abläuft. Vielleicht können Sie spüren, dass die Ausatmung etwa drei mal so viel Zeit beansprucht wie die Einatmung. Die langsame Ausatmung hat eine entkrampfende Wirkung auf den ganzen Körper und sorgt für eine Entschlackung des Organismus. Lassen Sie sich in dieser Phase bewusst los und spüren Sie, wie die Spannung und der Druck aus Ihrem Körper entweichen. Sie können Ihren Atem auch durch die leicht geöffneten Lippen ausströmen lassen und beobachten, wie er dadurch länger wird. Ihr Atem ist gleichmäßig und ruhig wie eine sanft auslaufende Welle.