

Der Atem begleitet uns das ganze Leben, durch all unsere Stimmungslagen. Wenn wir tief berührt oder traurig sind, weinen wir. Vor Schreck oder Anspannung bleibt der Atem weg oder wir atmen flach. Kommt die Erleichterung, so seufzen wir. Lachen drückt Fröhlichkeit aus, bei der wir stoßweise ausatmen.

Die Entspannung kann über geführte Atemübungen oder das Wiederentdecken und Wiederherstellen des natürlichen Atems erreicht werden. Es gilt, sich auf den Atem einzulassen. Der Atem wird passiv beobachtet, jede bewusste Manipulation wird vermieden. Durch das Beobachten des eigenen Atems, mit dem die eigene Lebensenergie verbunden ist, lenkt man sich von störenden Gedanken und somit von seinen Problemen ab und verschafft dem Körper eine angenehme Ruhepause. Die Arbeit am Atem kann rasch sehr intensiv sein und tiefe Schichten der Persönlichkeit berühren.

Bauchatmung

Beim Einatmen geht der Bauch hinaus und beim Ausatmen geht der Bauch hinein. Du kannst die Hände auch auf den Bauch legen, damit du die Bewegungen des Bauches spürst. Versuche gleich lang ein- und auszuatmen, jeweils ca. 3 bis 4 Sekunden. Du kannst die Bauchatmung immer wieder im Alltag durchführen, quasi dein Mini-Yoga-Programm für unterwegs.

Bauchatmung 2

Halte deine Hände vor das Gesicht und schließe die Augen. Hole dir eine schöne Erinnerung in deine Gedanken. Das können Bilder vom letzten Urlaub oder andere Ereignisse und Erlebnisse sein, die in dir positive Emotionen wecken. Atmen dann tief ein, so dass sich der Bauch wölbt (Bauchatmung). Luft anhalten und wieder langsam ausatmen. Machen Sie das Ganze etwa fünf Mal. Nachdem du deine Gedanken in Richtung „angenehm“ ausgerichtet hast und die Atmung ruhiger geworden ist, ziehe Grimassen hinter deinen Händen. Durch diese „Gesichtsmuskelübung“ – nichts anderes sind hier die Grimassen – werden durch Stress verspannte Gesichtsmuskelpartien entspannt und diese Lockerung bewirkt auch einen positiven Effekt auf den restlichen Körper.

Sitali

Du brauchst eine Abkühlung? Sei es, dass es heiß ist oder dir der Kopf raucht? Sitali erfrischt und lässt Wut in Luft auflösen. Zumindest hast du danach einen klaren Kopf. So geht's: Strecke deine Zunge etwas aus und bilde einen „Strohalm“ mit der Zunge. Atme über den geöffneten Mund mit einem Zischlaut ein und über die Nase wieder aus. Wiederhole das einige Runden, so wie es für dich angenehm ist.

Verstärktes Ausatmen

Ursache für „keine Luft mehr bekommen“ ist, dass sich noch zu viel Luft in deinen Lungen befindet. Beim verstärkten Ausatmen geht es darum, das Ausatmen im Gegensatz zur Atmung zeitlich zu verlängern, so dass wieder mehr Luft in deine Lungen fließen kann. Das Ausatmen kannst du durch leichtes Pressen verstärken.