

# **Richtig Atmen**

## **- die wichtigste Quelle unserer Lebensenergie**

**Pia Gaspard**

Wussten Sie schon, dass

- Sie mit einem langsamen tiefen Atemzug 6 -10 mal mehr Luft aufnehmen als mit einem normalen flachen Atemzug?
- Sie den Reinigungsprozess Ihres Lymphsystems durch bewusstes und tiefes Atmen um mehr als das Zehnfache beschleunigen können?
- Sie sich mit jedem Atemzug nicht einfach nur Luft zuführen, sondern sich mit Kraft und Energie erfüllen können?

Über die wichtigste Quelle unserer Lebensenergie machen wir uns kaum Gedanken. Wir gehen davon aus, dass Atmen sowieso automatisch und unwillkürlich geschieht – so wie die meisten Vorgänge in unserem Körper wie z.B. Herzschlag, Verdauung, Harnproduktion. Die Atmung ist jedoch eine Ausnahme. Sie können wir in Grenzen steuern. Da sich die Atmung zudem auf die Herzfrequenz auswirkt, haben wir sogar die Möglichkeit, durch langsames Atmen unseren Herzschlag zu drosseln bzw. durch schnelles Atmen ihn zu beschleunigen. Anspannung und Stress sind meist mit „Herzklopfen“ bzw. „Herzrasen“ und schnellen, flachen Atemzügen verbunden. Genau genommen ist es unmöglich, einerseits ruhig und entspannt zu atmen und andererseits aufgeregt zu sein. Über unsere Art der Atmung wird der Körper entspannt oder angespannt. Diese Zusammenhänge können wir nutzen, um unseren Organismus durch gezieltes ruhiges Atmen in einen entspannteren Zustand zu versetzen und damit auch unsere psychische Befindlichkeit zu erhöhen.

Lehnen Sie sich kurz zurück in Ihrem Bürostuhl und beobachten Sie Ihren Körper beim Atmen. Was genau bewegt sich? Wie verhalten sich der Bauch, das Zwerchfell, die Brust und die Schultern während der Atem fließt? Wie schnell oder langsam atmen Sie ein und aus? Ändern Sie nichts willentlich, beobachten Sie nur.

Etwa zwei Drittel der Menschen atmen unökonomisch. Sie ziehen beim Einatmen den Bauch ein und die Schultern hoch, beim Ausatmen drücken Sie den Bauch heraus. Sie atmen zu flach in den oberen Brustraum hinein und haben eine zu hohe Atemfrequenz. Hinzu kommt, dass die meisten Menschen in Aufregungs- und Stresssituationen nicht ausreichend ausatmen, bevor sie wieder einatmen, so dass CO<sub>2</sub> und eventuelle Giftstoffe nicht ausreichend abgeatmet werden, sich in der Lunge stauen und ins Blut abgedrängt werden. Diese Abdrängung ins Blut bewirkt eine kleine, vorübergehende Vergiftung, die uns unruhig und kraftlos werden lässt. Erst eine vollständige Ausatmung ermöglicht uns eine intensive Einatmung. Wer also tagsüber in Anspannung arbeitet, dadurch zu flach und nicht vollständig ausatmet, erleidet schnell eine CO<sub>2</sub>- Überversorgung und eine

O2-Unterversorgung des Körpers, die sich in Kopfweh, Kreislaufproblemen, Konzentrationsschwächen und Ähnlichem äußern kann.

Ökonomisch zu atmen bedeutet, langsam und tief in den Bauch hinein zu atmen, und langsam und vollständig auszuatmen. Dabei sollte möglichst immer durch die Nase eingeatmet werden. Wenn Sie die Luft bei geschlossenem Mund „einschnüffeln“ (also schnupfern, riechen) unterstützen Sie automatisch die gesündere Bauchatmung. Zudem vermittelt es das Gefühl, ganz durchatmen zu können. Probieren Sie es aus – und wenn Sie mögen, unterstreichen Sie das Einschnüffeln mit einem natürlichen angenehmen Duft, z.B. einer Zitrone, einer Orange oder von zerriebenen Kräuterblättern wie Basilikum, Thymian oder Lavendel.

Täglich 10-20 Minuten bewusst tief in den Bauch zu atmen, harmonisiert den gesamten Stoffwechsel unseres Körpers. Es lässt uns tiefer schlafen, entlastet das Herz und stärkt das gesamte Ausscheidungssystem. Es führt unserem Körper Kraft und Energie zu, bringt Körper und Seele wieder in Balance. Wenn diese bewusste Atmung oft genug und beharrlich ausgeführt wird, gestaltet sie sich für unseren Körper zur unbewussten Gewohnheit.

Probieren Sie es gleich mal aus: Atmen Sie mehrmals tief aber ohne Anstrengung in den Bauch ein- und vollständig wieder aus – bis alle Luft entwichen ist. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch entspannt. Vielleicht bemerken Sie, dass Sie plötzlich tiefer und länger ein- und ausatmen können.

Lust auf mehr (Energie)?

Die folgende kleine Atemübung hilft, die Bauchatmung zu erspüren, die Lendenwirbelsäule zu entspannen und insbesondere bei sitzender Bürotätigkeit Haltungsschäden im unteren Wirbelbereich entgegenzuwirken:

Stellen Sie sich aufrecht hin, Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander. Atmen Sie zunächst einige Male zur Entspannung bewusst und tief in Ihre untere Bauchregion. Atmen Sie dabei durch Ihre Nase ein. Spüren Sie, wie sich der Bauch beim Einatmen nach außen wölbt. Legen Sie nun Ihre Hände auf Ihren unteren Rücken im Bereich der Nieren. Die Daumen zeigen dabei nach vorne, die Fingerspitzen auf die Wirbelsäule. Spüren Sie, wie sich mit jedem Atemzug nicht nur der Bauch sondern auch Ihr unterer Lendenwirbelbereich mehr und mehr nach außen wölbt. Atmen Sie so einige Minuten ein und aus, spüren Sie dabei immer bewusster, wie der Atem und die Bewegungen in Ihrem Inneren den unteren Lendenwirbelbereich angenehm dehnen und massieren.

Um während des Tages Stress, Nervosität und Anspannung zu reduzieren, hilft – insbesondere bei regelmäßiger Durchführung - folgende kleine Atemübung. Sie

regt zudem beide Gehirnhälften an, stärkt die Konzentration und unterstützt das Gedächtnis.

Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl und legen Sie die Hände so auf Ihren Schoß, dass sich alle Fingerspitzen berühren, die Handinnenflächen bilden einen Hohlraum, so als ob sie einen Ball umschließen. Die Augen richten Sie auf die Hände.

- a) Nehmen Sie nun das Gefühl in Ihren Fingerspitzen wahr. Nehmen Sie wahr, wie jeder Finger jeden anderen berührt. Nehmen Sie sich hierfür 1-2 Minuten Zeit.
- b) Gehen Sie nun mit dem Blick und Ihrer Aufmerksamkeit auf Ihre Bauchdecke. Schauen Sie zu, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Ändern Sie nichts, beobachten Sie nur. Nehmen Sie sich hierfür wieder 1-2 Minuten Zeit.
- c) Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Fingerspitzen (s. oben).
- d) Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Bauch und spüren Sie Ihrem Atem nach.

Wenn Sie also die wichtigste Quelle Ihrer Lebensenergie nutzen und sich mit Kraft und Energie erfüllen möchten, dann atmen Sie bewusst und tief in den Bauch ein und langsam vollständig wieder aus. Mehrmals am Tag, mehrere Minuten. Vielleicht in Form der oben beschriebenen Übungen. Vielleicht auch einfach „nur so“. Es ist eine Investition, die sich lohnt