



# Atementspannung

Der Atem ist unsere Brücke zur Entspannung, alle Entspannungsverfahren wirken im Einklang mit dem Atem.

- Setzen Sie sich bewusst aufrecht, ruhig und bequem hin.
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief und kräftig aus.
- Entspannen Sie die Muskeln. Gehen Sie in der Vorstellung vom Kopf beginnend alle Körperregionen durch. Nehmen Sie jeweils bei der Einatmung evtl. in dieser Region bestehende muskuläre Anspannungen wahr und lassen Sie diese mit der Ausatmung los. Stellen Sie sich vor, dass bei jeder Ausatmung alle Spannung wie eine Welle vom Kopf beginnend nach unten über den Körper abfließt und in den Boden abgegeben wird.
- Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit ganz auf den natürlichen Atemfluss, ohne diesen zu beeinflussen. Nehmen Sie wahr, wie bei jedem Einatmen die Luft durch die Nase einströmt, im Körper Raum findet, und beim Ausatmen wieder hinaus fließt. Spüren Sie, wie sich beim Ein- und Ausatmen die Bauchdecke hebt und senkt (evtl. Hände auf den Bauch legen). Versuchen Sie mit der Aufmerksamkeit ganz beim Atem zu bleiben.
- Immer wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen (was ganz normal ist), bewerten Sie diese Tatsache nicht, sondern kehren Sie bewusst zur Wahrnehmung des Atems zurück. Dies gelingt leichter, wenn Sie jeden Atemzug mit einem Wort begleiten. Z.B. denken Sie beim Einatmen „ankommen“ und beim Ausatmen „Loslassen“, oder „Ent – Spannung“, oder „in der Ruhe – liegt die Kraft“, oder ein anderes Wort, das Ihnen sympathisch ist und geeignet erscheint. Es reicht auch, wenn Sie einfach „ein“ und „aus“ denken. Das Wort begleitet den Atem, es steuert ihn nicht.
- Diese Atemübung sollte etwa 10 – 20 Minuten dauern und über einen längeren Zeitraum 1- bis 2-mal pro Tag durchgeführt werden.