



5 Atemübungen

für den Alltag

Atemübungen sind für mich das A und O,
das Salz in der Suppe für fast jede Lebenslage.

Vorwort zu den Übungen

Sorge für eine gute Sauerstoffzufuhr, indem du gründlich lüftest, ehe du mit dem Üben beginnst. Setze dich bequem hin und lockere eventuell beengende Kleidung. Du kannst die Augen schließen oder geöffnet lassen, wende jedoch deine volle Aufmerksamkeit deinem Atem zu.

Hinweis: In der klinischen Therapie, etwa bei Störungen der Lungenfunktion, einer Wirbelsäulenerkrankung oder nach einer OP, kommen verschiedene Atemübungen zur Anwendung, die du stets unter fachkundiger therapeutischer Anleitung durchführen solltest.



Atemübungen – wofür sind sie gut?

Atemübungen sind eine erste Hilfe zur Erdung und Beruhigung – sowohl in Stresssituationen als auch bei Ärger, Wut oder Ängsten. Und aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass sie auch zur Schmerzreduktion geeignet sind, weil du dich ganz bewusst auf den Atem konzentrierst und damit die Aufmerksamkeit vom Schmerz zum Atmen wandert.

Tun: Jeden Tag 5-7 Minuten üben

Sinn: Wohlbefinden steigern, Abbau von Ängsten, Stress, Ärger, Schmerzreduktion, etc.



1. Entdecke deine Atembewegungen: die tiefe Bauchatmung

Diese Übung kannst du im Sitzen oder Liegen machen:

Lege deine Hände so auf den Bauch, dass sich deine Fingerspitzen über dem Bauchnabel berühren.

Atme bewusst aus und spüre, wie die Bauchdecke sich senkt und deine Finger gegeneinandergedrückt werden.

Atme langsam und bewusst in den Bauch ein (ca. zwei Sekunden) und spüre, wie die Bauchdecke sich hebt und deine Finger auseinander gleiten.

Eine Sekunde den Atem anhalten, dann zwei Sekunden ausatmen. Wiederhole diese Übung eine bis zwei Minuten lang.

Du wirst merken, wie Ruhe und Entspannung in dich einkehren.

(Für mich DIE Erste-Hilfe-Atemtechnik!)



2. Atme den Stress/die Wut/die Anspannung/ die Angst weg: die „Teekessel-Atmung“

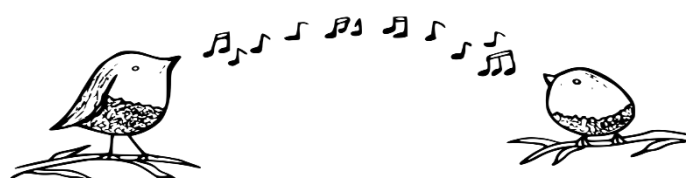
Das Prinzip ist ähnlich, wie bei der tiefen Bauchatmung: Stelle oder setze dich gerade hin und atme 3-4 Sekunden lang tief durch die Nase ein, bis tief in den Bauch hinein. Beim Ausatmen jedoch lässt du die Luft durch den Mund mit einem scharfen S-Laut entweichen. Dafür legst du beim Ausatmen die Zunge hinter die Schneidzähne und atmest scharf durch den Mund aus. Das dient – ähnlich wie beim Wasser- bzw. Teekessel - dem Druckabbau. Du wirst merken, dass der Druck im Bauch nachlässt, das entlastet – besonders in Situationen, wo du gefühlt platzen könntest.



Alternativ: Atme ganz tief ein und stoße die Luft mit einem lauten und energischen „Ha!“ aus. Dabei gleichzeitig ruckartig die Arme nach vorn stoßen. Nach dreimaliger Wiederholung ist die gestaute Energie weitgehend verpufft und du fühlst dich viel besser.

3. Ruhige Atmung

3 x tief durchatmen, dabei hörbar mit den Vokalen (a, e, i, o, u) durch offenen Mund ausatmen.



4. Beruhigung und positive Energie: die „Bienenatmung“

Atme tief ein und lasse dann mit einem Summen den Atem wieder aus deinem Körper ausströmen. Durch das Summen entsteht eine starke Vibration in den Resonanzräumen deines Körpers, v.a. im Kopf sowie im Nacken- und Brustraum.

Die Vibration bewirkt, dass das Gewebe besser durchblutet wird, wodurch beim Üben oft eine angenehme Wärme und ein leichtes Kribbeln wahrgenommen werden.



5. Atemzüge zählen

Zähle beim Einatmen und Ausatmen jeweils bis 5. Atme dabei durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, wobei du dir beim Ausatmen vorstellen kannst, wie du eine Kerze ausbläst.

Auch bei dieser Atemübung kannst du zunächst eine Hand auf den Bauch legen, um bewusster dorthin zu atmen. Durch das Zählen der Atemzüge konzentrierst du dich voll und ganz auf eine bewusste Atmung. Die Entspannung stellt sich dann ganz von alleine ein.



Also ICH...

... bin ein großer Fan von Atemtechniken und übe das mit jeder Patientin meiner Praxis.

Es hilft, Stress zu reduzieren, Ängste in den Griff zu bekommen, sich zu erden – und aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen, auch, um mit Schmerzen umgehen zu können.

Du wünschst dir weitere Tipps und Informationen?

Lass' uns in Kontakt bleiben!

Du findest mich hier:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

Praxis-Website Köln [Website](#)

Oder abonniere direkt meinen
[EXTRAS-FUER-DICH Newsletter](#)

er erscheint in regelmäßig unregelmäßigen Abständen 1-2 mal im Monat.

Herzliche Grüße

Monika



Monika Neuwinger
Heilpraktikerin(Psychotherapie)

