

## *Unser Atem, das wunderbare Geschenk*

Kennen Sie das auch?

Hektik im Alltagsleben, ständig wachsender Leistungsdruck am Arbeitsplatz, der Wunsch Kinder, Partnerschaft und Berufsleben unter einen Hut zu bringen...und dann geht einem die Luft aus.

Wir atmen flach, in der Anspannung halten wir die Luft an, Puls und Blutdruck steigen. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab.

Wir fühlen uns kraftlos und überfordert.

Höchste Zeit, einen kleinen Moment inne zu halten um wieder zu Atem zu kommen.

Einatmen, ausatmen...

Ich möchte Sie hiermit einladen, diesen Moment zu nutzen und Ihre Aufmerksamkeit einmal auf Ihren Atem zu lenken.

Was tun wir da eigentlich die ganze Zeit? Oder besser: Was tut sich da?  
Denn - die meiste Zeit atmen wir ganz automatisch... und nehmen das als ganz selbstverständlich.

Deshalb, ganz zu allererst, lassen Sie uns diesem Geschenk einmal danken.  
Beobachten Sie, wie Luft durch Ihre Nase in die Lunge einströmt, wie sie sie füllt und dann wieder verlässt.

Ganz ohne unser Zutun.

Regelmäßig, immer wieder

... in Ihrem ganz persönlichen Rhythmus.

In einer sanften Wellenbewegung versorgt unser Atem den Körper mit Energie.

Bitte beobachten Sie das eine Weile, ganz ruhig und erst einmal ohne das *wie* und *wieviel* und *wie schnell* beeinflussen zu wollen.

Nehmen Sie wahr, wo sich unser Körper hebt und senkt.

Wo fließt unser Atem hin?

Wie fühlt sich das gerade an...?

Und danken Sie für dieses Geschenk, das Sie immer dabei haben, immer und überall, ein Geschenk das Sie pflegen können und wertschätzen.

Und das Sie einsetzen können um sich zu entspannen.

## *Atemübungen für zu Hause*

Es empfiehlt sich die ersten Übungen zur Entspannung zu Hause zu machen. Schulen Sie Ihre Wahrnehmung für Ihren Atem anfangs mit etwas Ruhe und Zeit. Sie werden sehen, nach einigen Übungen schaffen Sie das mühelos überall und zwischendurch, aber dazu später.

Möglicherweise ist Ihr ruhiger Moment schon die erste Hürde. Wo soll ich denn Ruhe hernehmen, werden Sie sagen, ich bin doch im Stress, habe keine Zeit, kann kaum Schlafen...

Versuchen Sie vielleicht folgendes:  
Am Ende Ihres Tages, gehen Sie zu Bett.  
Liegen Sie bequem? Alles erledigt? Licht aus?

Bitte legen Sie sich in Rückenlage, die Beine parallel nebeneinander, die Arme seitlich neben den Körper.  
Unter den Kopf legen Sie bitte kein zu großes Kissen, der Kopf soll nicht zu stark angewinkelt sein. (Vielleicht rollen Sie sich aus einem Handtuch eine kleine Nackenrolle)

Und das ist auch schon die erste Lektion:  
Unsere Lunge freut sich über eine gerade Haltung.  
Das wiederholt sich jetzt in jeder Übung, in jeder Position.  
Überprüfen Sie Ihre Haltung. Seien Sie aufgerichtet und gerade. Die Schultern sind entspannt.

Jetzt schicken Sie deshalb Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper.  
Wie liegen Sie? Wie fühlt sich die Unterlage an?  
Lassen Sie Ihre Schultern, Ihre Arme, Ihren Rücken, Ihr Becken, Ihre Ober- und Unterschenkel ganz schwer werden und ihr Gewicht an Ihre Unterlage abgeben.  
Alles um uns herum spielt keine Rolle mehr, hat für den Moment keine Bedeutung. Alles was vorher war und später ist, ist völlig gleichgültig.

Atmen Sie und beobachten Sie Ihren Atem eine Weile.  
Und beobachten Sie Ihren Körper. Sie nehmen wahr was ist, ohne Wertung.  
Gedanken kommen und gehen, sie beobachten weiter.  
Alles darf sein, nichts ist wichtig

Jetzt nehmen Sie eine Hand und legen sie auf die Bauchdecke.  
Die andere legen Sie auf den Brustkorb. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch hebt und senkt, Ihr Brustkorb?

Schicken Sie jetzt Ihren Atem in den Bauch, bis Ihre Hand sich hebt und füllen Sie Ihre Lunge wie ein Gefäß von unten nach oben. Als letztes hebt sich die Hand über dem Brustkorb.

Zählen Sie dabei bis 5 (oder 6 oder 7....)  
Lassen Sie die Luft wieder aus der Nase ausströmen  
zählen Sie dabei bis 5 (oder 6 oder 7....)  
Halten Sie nach dem Ausatmen einen Moment inne, bis sie einen Impuls zum Einatmen verspüren.  
Wiederholen Sie diese Übung einige Minuten.

Das kann eine wunderbare Einschlafübung sein.  
(Kombinieren Sie mit etwas Wärme, indem Sie sich ein warmes Handtuch auf den Oberkörper legen und atmen Sie so auch Ihre Erkältung weg.)

## *Nach dem Aufstehen:*

Bitte stellen Sie sich vor das geöffnete Fenster. Frische Luft tut gut.  
Achten Sie auf den geraden Rücken, richten Sie sich auf, die Schultern entspannt. Richten Sie Ihren Blick ungefähr drei Meter vor sich auf den Boden.  
Schicken Sie jetzt wieder Ihren Atem in den Bauch, füllen Sie Ihre Lunge bis sich sogar seitlich und hinten Ihre Flanken ausdehnen wie ein Gefäß von unten nach oben  
zählen Sie dabei bis 5 (oder 6 oder 7....)  
Lassen Sie die Luft wieder aus der Nase ausströmen  
zählen Sie dabei bis 5 (oder 6 oder 7....)  
Halten Sie nach dem Ausatmen einen Moment inne, bis sie einen Impuls zum Einatmen verspüren.

Wiederholen Sie die Übung für 2- 5 Minuten  
Ihr Körper füllt sich mit frischer Energie. Sie sind fit für den Tag.

## *Atemübungen zur Entspannung für unterwegs*

Aufmerksamkeit auf Ihre Haltung. Richten Sie sich auf.  
Entspannen Sie Ihre Schultern.  
Schicken Sie Ihren Atem in den Bauch, füllen Sie Ihre Lunge bis sich Ihre Flanken ausdehnen wie ein Gefäß von unten nach oben  
zählen Sie dabei bis 5 (oder 6 oder 7....)  
Lassen Sie die Luft wieder aus der Nase ausströmen  
zählen Sie dabei bis 5 (oder 6 oder 7....)  
Halten Sie nach dem Ausatmen einen Moment inne, bis sie einen Impuls zum Einatmen verspüren.

Wiederholen Sie die Übung solange Sie an der Ampel stehen, oder an der Kasse, oder auf der Rolltreppe...

## *Atemübungen zur Entspannung fürs Büro*

Atemübung im Sitzen:

Setzen Sie sich gerade hin, Schultern sind entspannt. Sie spüren mit Ihrem Rücken in die Lehne Ihres Stuhls. Die Hände liegen ruhig auf den Oberschenkeln.

Beobachten Sie eine Weile Ihren Atem, wie er kommt und geht. Dann führen Sie Ihre Arme jetzt beim Einatmen seitlich in die Höhe, zählen Sie dabei bis 5 oder 6 (oder 7....)je nach Übung

Beim Ausatmen nehmen Sie die Arme wieder seitlich am Körper hinunter...kurze Pause... und wieder von vorne.

Wiederholen Sie diese Übung solange es Ihnen gut tut.

Durch die gleichzeitige Armbewegung ist diese Übung sehr effektiv und vitalisierend für den ganzen Körper.

## *Atemübung zur Entspannung – der Klassiker*

Verschließen Sie beim Einatmen mit dem rechten Daumen den rechten Nasenflügel zählen Sie dabei bis 5 oder 6 (oder 7....)je nach Übung

Verschließen Sie dann mit dem kleinen Finger derselben Hand den linken Nasenflügel und atmen Sie durch den rechten Nasenflügel aus

zählen Sie dabei bis 5 oder 6 (oder 7....)je nach Übung – kurze Pause - und wieder von vorne. Wiederholen Sie die Übung 5 mal und wechseln Sie dann die Hand und die Seite.

Diese Übung ist zum einen extrem beruhigend und zentrierend und kräftigt dabei noch das Zwerchfell. Sie lässt sich in jeder Position durchführen und benötigt ca. 2-5 Minuten.

Wenn Sie zu hohem Blutdruckneigen, am besten mehrmals täglich anwenden.

## *Übungen zur Kräftigung des Atems*

Singen Sie!

Seufzen Sie laut und klopfen Sie sich dabei den Brustkorb und Oberarme ab.

Tönen Sie, formulieren Sie Buchstaben beim Ausatmen:

„f f f , sch sch sch, k k k“

„f f f , sch sch sch, k k k“

Diese Übungen kräftigen das Zwerchfell und stärken das Selbstbewusstsein. Wenn Sie sprechen, achten Sie auf Ihre Stütze. Reden Sie mit lauter fester Stimme aus dem Bauch raus. Mit gerader Haltung und ruhigem Puls überzeugen Sie in jeder Lebenslage.

## *Zusammenfassung*

Sie sehen: Ihren Atem haben Sie überall mit dabei. Die Übungen sind einfach und benötigen kaum Zeit. Sie sind also in der Lage sich überall und jederzeit, unabhängig von fremder Hilfe zu zentrieren und zu entspannen.

Hier noch einmal eine kurze Checkliste:

Sich bewusstwerden, wie atme ich gerade.  
Wie ist meine Haltung? Richten Sie sich auf.  
Entspannen Sie Ihre Schultern.  
Schicken Sie Ihren Atem in den Bauch,  
füllen Sie Ihre Lunge bis sich Ihre Flanken ausdehnen  
wie ein Gefäß von unten nach oben  
zählen Sie dabei bis 5 (oder 6 oder 7....)  
Lassen Sie die Luft wieder aus der Nase ausströmen  
zählen Sie dabei bis 5 (oder 6 oder 7....)  
Halten Sie nach dem Ausatmen einen Moment inne, bis sie einen Impuls zum Einatmen verspüren.

Ihr Pulsschlag beruhigt sich, der Blutdruck sinkt. Sie sind ganz bei sich.

Ich wünsche Ihnen mit diesen Übungen viel Erfolg und hoffe, Ihnen hiermit eine Fähigkeit an die Hand gegeben zu haben, die Ihnen jederzeit hilft sich selbst und ohne fremde Hilfe zu entspannen.

Das Geschenk Ihres Atems ist nur einer Ihrer individuellen inneren Schätze und Reichtümer. Möchten Sie mehr erfahren über sich und Ihre vielfältigen Stärken und Möglichkeiten, helfe ich ihnen gerne.  
Nähere Informationen hierzu finden Sie unter [www.loesungen-nhp.de](http://www.loesungen-nhp.de)

Und jetzt: einatmen – ausatmen

Ihre Diana Iglesias