

2 Atemübungen zur Entspannung und Beruhigung



Stellen Sie sich bequem und aufrecht hin, die Knie sind leicht gebeugt, die Schultern nach unten und hinten gezogen.

Schalten Sie mögliche Störer (Telefon) aus.

Übung 1: Aufbau einer intensiven Atmung

Schritt 1: beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu bewerten oder zu intensivieren

Schritt 2: Zählen Sie leise beim Ein- und Ausatmen, um einen Rhythmus zu finden, z.B. bis 4 oder bis 6.

Schritt 3: heben Sie beim Einatmen beide Arme bis max. in Brusthöhe, die Handflächen zeigen nach oben. Senken Sie beim Ausatmen die Arme, die Handflächen zeigen nach unten. Bleiben Sie in Ihrem Atemrhythmus.

Schritt 4: Atmen Sie länger aus als ein, beim Zählen mindestens einen Schlag länger, behalten Sie die Armbewegung bei.

Beispiel: **Einatmen 1-2-3-4 / Ausatmen 1-2-3-4-5**

Führen Sie diesen Schritt mindestens 10x durch

Übung 2: Anspannung und Entspannung

Auch dies ist eine hervorragende Atemübung, um schnell zu entspannen:

Während Sie langsam einatmen, **spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an** (von oben nach unten): Gesicht, Arme und Hände, Schultern, Bauch, Gesäß, Beine und Füße. Halten Sie dann kurz die Luft an. Dann langsam ausatmen, **alle Muskeln wieder entspannen** und die Spannung nach unten absinken lassen. Durch dieses Anspannen und das Loslassen beim Ausatmen schwingt die Muskulatur in einen Entspannungszustand. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere. Nachdem Sie fünf Mal diese An- und Entspannung in Kombination mit langsamen Ein- und Ausatmen durchgeführt haben, bleiben Sie noch einen Moment mit geschlossenen Augen ruhig stehen.

Genießen Sie die Wärme und die Entspannung, bevor Sie in den Alltag zurückkehren.

