



Achtsamkeitsübung - Lebensfluss wahrnehmen (Atemübung)



Atmung und Achtsamkeit sind Schwestern. Der Körper wird durch die Einatmung mit Sauerstoff versorgt, mit der Ausatmung wird Kohlendioxid abgegeben. Es ist eine Selbstverständlichkeit zu atmen, darum schenken wir diesem Vorgang meist wenig Aufmerksamkeit. Über die Atmung sind wir rasch und zuverlässig in der Lage Einfluss auf unser Wohlbefinden und auf unsere Stimmungen zu nehmen.

Ziel dieser Achtsamkeitsübung

Tiefe Atmung macht uns ruhiger und vermittelt uns ein Gefühl der Geborgenheit. Atmung ist sozusagen der Beginn aller Achtsamkeit. Das Ziel dieser Übung ist es, durch achtsame Atemübungen chronischer Kurzatmigkeit, Beklemmungsgefühlen und schlechter Haltung entgegen zu wirken um Einfluss auf unser Wohlbefinden und auf unsere Stimmungen zu nehmen.

Für wen ist diese Übung geeignet?

Diese Übung ist optimal für Erwachsene, Gruppen, Kinder und Schüler.

Gerade weil die Übung so einfach ist, können auch kleinere Kinder diese Übung sehr gut durchführen.

Anleitung für diese Achtsamkeitsübung

Um einen optimalen Erfolg mit dieser Atemübung zu erzielen gehen Sie wie folgt vor:

1

Setze Dich aufrecht auf einen Stuhl

Es ist sehr wichtig, dass Du eine aufrechte und bequeme Haltung einnimmst.

2

Lege eine Hand auf Deinen Bauch

Die Hand sollte unterhalb des Bauchnabels, in der Region des Solar Plexus, aufgelegt werden.

3

Lege die andere Hand auf Dein Brustbein

Idealerweise legst Du die Hand in etwa auf Herzhöhe auf.

4

Atme bewusst

Atme zuerst zu deiner unteren Hand, dann zur oberen hin. Danach atmest du langsam durch deinen Mund aus.

Extra-Tipp:

Die Übung funktioniert noch besser, wenn du dich auf die vordere Stuhlkante setzt. Für die Übung kann sehr gut auch ein Meditationsbank oder ein Meditationskissen verwendet werden. Probiere es aus wie es wirkt, wenn du die Übung mit geschlossenen Augen durchführst.

Was kann diese Übung bewirken?

Unter psychischer oder physischer Belastung wechselt der Regler im Atemzentrum auf die Stufe «Gefahr». Dadurch wird die Atmung beschleunigt und wird in der Folge flach und schnell. Dies kann bei mentaler Belastung geschehen, wenn wir uns auf dem Sofa oder auf dem Bürostuhl befinden.

Bei verschiedenen Achtsamkeitsübungen wird der Atem als Beobachtungsobjekt verwendet. Die klingt sehr trivial, sich einfach nur auf den eigenen Atem zu konzentrieren. Tatsächlich ist aber genau dies eine sehr grosse Schwierigkeit, denn die Konzentration bzw. die Aufmerksamkeit wird immer wieder abschweifen. Schafft man es aber, die Aufmerksamkeit während der Übung immer länger und intensiver beim Atem zu belassen, kann man auch im Alltag achtsamer werden und weniger unter Stress leiden.

Fehl atmung aus Gewohnheit

Bei einer Dauerbelastung kann dies zur Gewohnheit werden und ein negativer Lernprozess wird zur Gewohnheit. Die Atmung bleibt dann im Mobilisationsbereich, auch wenn äusserlich keine Gefahr droht. Es kann dann ein Gefühl der Atemnot entstehen, obschon die Lunge und die Atemmuskeln normal funktionieren. Dies führt auf Dauer zu einer chronischen Kurzatmigkeit, zu Beklemmungsgefühlen und zu einer schlechten Haltung. Durch achtsame Atemübungen wirken wir diesem Prozess entgegen.