

Anleitung Atementspannung

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und halten Sie den Rücken möglichst aufrecht. Stellen Sie die Füße nebeneinander auf den Boden. Oder Sie legen sich bequem hin, die Beine sind dann ausgesteckt und die Arme liegen neben dem Körper oder auf den Oberschenkeln.

Sie können die Augen schließen. Wenn Ihnen das jedoch unangenehm ist, so halten Sie die Augen geöffnet.

Nun atmen Sie vier- bis fünfmal tief ein und aus. Atmen Sie die Luft durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Bemühen Sie sich um eine angenehme, lange und tiefe Ausatmung. Das Ausatmen sollte doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Die Phase der Ausatmung bringt die eigentliche Entspannung. Lassen Sie nach dem Ausatmen einen Moment der „Atemstille“ zu, bis Ihr Körper wieder nach Einatmung verlangt. Halten Sie nach dem Einatmen nicht die Luft an, sondern wechseln Sie nahtlos zur Ausatmung über.

Nun lassen Sie Ihre Atmung wieder frei fließen. Der Atem kommt und geht von ganz alleine, ohne Ihr Zutun.

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Nase. Versuchen Sie die Empfindungen zu spüren, die im Inneren der Nase entstehen, wenn die Luft durch die Nase ein- und ausströmt. Um sich leichter auf die Empfindungen konzentrieren zu können, versuchen Sie die Stelle in der Nase zu finden, an der Sie das Entlangstreichen der Luft am klarsten spüren können. Sie können auch 1-2 Atemzüge etwas tiefer atmen, um besser zu spüren, an welcher Stelle in der Nase Sie den Luftstrom am besten empfinden können. Auf diese Stelle konzentrieren Sie sich dann.

Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit für eine Weile bei den Empfindungen in der Nase.

Und nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Bauchbereich. Erspüren Sie wie sich der Bauch vor- und zurückwölbt, hebt und senkt beim Ein- und Ausatmen. Lassen Sie Ihre Atmung weiterhin frei fließen

und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit für eine Weile bei den Empfindungen des Bauches.

Kommen Gedanken dazwischen, die Ihre Konzentration von den Empfindungen des Atmens wegziehen, so lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf das, was ablenkt. Nehmen Sie es wahr, ohne zu bewerten oder zu analysieren. Passiv wahrnehmen, achtsam sein, es einfach nur bemerken, sonst nichts. Und dann wieder zum Atem zurückkehren. Oder Sie können Ihren Atem auch mit Worten begleiten, wie z.B. „Ein“ beim Einatmen und „Aus“ beim Ausatmen oder "Entspannung" („Ent-„ beim Einatmen und „-spannung“ beim Ausatmen). Sie können das mit jedem beliebigen Wort machen, das Ihnen angenehm erscheint ("loslassen", "Ruhe", ...). Sollte Ihre Aufmerksamkeit wieder ganz beim Atem sein, so brauchen Sie den Atem nicht mehr mit Worten zu begleiten, sondern können sich einfach wieder nur auf die Empfindungen des Atems konzentrieren.

Den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit können Sie auch nur auf die Empfindungen in der Nase belassen. Oder Sie wechseln zwischen Nase und Bauch (dabei ein Weile bei dem entsprechenden Körperteil bleiben). Sie können sich auch auf Nase und Bauch gleichzeitig konzentrieren, was Ihnen auch hilft Ihre Aufmerksamkeit bei den Empfindungen des Atmens zu halten. So werden Sie nicht so leicht von Gedanken abgelenkt.

Bevor Sie die Übung beenden, genießen Sie noch für einige Momente die innere Ruhe und den inneren Frieden.

Danach nehmen Sie wieder ganz bewusst einige kräftige Atemzüge, recken und strecken sich, öffnen die Augen und kehren entspannt in Ihren Alltag zurück.