

INSTRUKTION ZUR ÜBUNG: ATEMENTSPANNUNGSÜBUNGEN

(Der Text wird langsam, mit gedämpfter Stimme und vielen Pausen, die sich auch nach dem aktuellen Zustand der Teilnehmer richten, vorgetragen; er kann auch auf Kassette gesprochen werden).

1. Besinnungshaltung

Setzen Sie sich nun in einer entspannten Besinnungshaltung auf Ihren Stuhl, die Füße etwas auseinander, fest auf dem Boden, die Hände auf den Oberschenkeln, den Rücken gegen die Stuhllehne, die Augen leicht geschlossen. Balancieren Sie Ihren Kopf leicht auf dem Körper aus, bis er in einer bequemen Lage ist. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf das, was ich Ihnen erzählen werde.

2. Funktion der Atmung

Stress und Aufregung sind meist von schnellerem und flacherem Atmen begleitet. Gesteigerte und beschleunigte Atmung verursacht im Körper verschiedene Stoffwechselfvorgänge, die zu Verkrampfungen der Muskeln führen können. Bewusstes ruhiges und langsames Atmen kann diesen Anspannungszustand lösen, Ruhe und mehr Kontrolle über Gedanken und Gefühle zu bringen. Ruhige Atmung wirkt entspannend. Sie bringt Sauerstoff und Energie in den Körper. Da Sie Ihr Atem immer und überall hin begleitet und Sie diese Atementspannungsübungen deshalb auch in vielen Alltagssituationen anwenden können ist es sinnvoll, diese Übung im Sitzen durchzuführen. Beim Liegen besteht auch die Gefahr, müde zu werden, einzuschlafen und den Effekt der Übung nicht mehr bewusst wahrnehmen zu können.

3. Atementspannung

Brust und Bauch

Legen Sie Ihre rechte Hand leicht auf den Bauch, in Höhe des Nabels und die linke Hand auf die Brust. Atmen Sie langsam, und mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei der Atmung, durch die Nase ein und auch durch die Nase wieder aus.

Beobachten Sie dabei, wie sich beim Atmen Brust und Bauch heben und senken, immer wieder heben und senken, die rechte und die linke Hand, vielleicht auch in unterschiedlicher Art und Weise, heben und senken.



Nehmen Sie nun sechs tiefe Atemzüge und beobachten Sie, wie sich das Heben und Senken der rechten und linken Hand verändert.

Nun beeinflussen Sie Ihren Atem nicht mehr mit Ihrem Willen, steuern Sie Ihren Atem nicht, denn er geht ganz von alleine, ohne Ihr Zutun. Ihr Atem wird durch das Atemzentrum selbst gesteuert.

Nase

Richten Sie nun die Aufmerksamkeit auf Ihre Nase und spüren Sie, wie die Atemluft durch Ihre Nase streicht, die unterschiedlichen Empfindungen beim Einatmen und beim Ausatmen. Lassen Sie Ihren Atem frei durch die Nase fließen und richten Sie immer wieder Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindung in Ihrer Nase. Schließen Sie nun mit Ihrem rechten Zeigefinger das rechte Nasenloch und atmen Sie nur durch das linke Nasenloch ein und aus.

(1 Min. Pause)

Schließen Sie nun mit dem linken Zeigefinger das linke Nasenloch, und atmen Sie nur durch das rechte Nasenloch ein und aus.

(1 Min Pause).

Schließen Sie nun beide Nasenlöcher und atmen Sie nur durch den leicht geöffneten Mund. Legen Sie nun die Hände wieder leicht auf Brust und Bauch, atmen Sie wieder in Ihrem eigenen Tempo durch die Nase und beobachten Sie die Veränderung.

Nun richten Sie die Aufmerksamkeit wieder auf Ihre rechte Hand, die auf Ihrem Bauch liegt. Spüren Sie, wie die rechte Hand auf und ab geht, und richten Sie die Aufmerksamkeit gleichzeitig auch auf Ihre Nase. Durch das Lenken Ihrer Aufmerksamkeit auf Nase und Bauch kann Ihr Körper ganz allmählich besser zur Ruhe kommen.