

Bewusstes Atmen ist die beste Stressprophylaxe.

Fit dank Atemübungen

© FIKS

ENTSPANNTER, INNERLICH RUHIGER UND KÖRPERLICH FITTER. Einfache, aber wirksame Atemübungen für Ihre Gesundheit. *MAG. VERA MAIR MSC.*

Wir haben ihn immer dabei und tun es durchgehend und das ganz ohne daran denken zu müssen: Unser Atem und unsere Atmung begleiten uns durch unser gesamtes Leben. Und doch sind wir uns dieses Fakts gar nicht wirklich bewusst. Ob beim Grundlagenlauf, dem Intervalltraining oder im Wettbewerb – unser Atem passt sich immer so gut wie von selbst an und ermöglicht uns damit alles, was wir erreichen. Wie wäre es also, wenn wir in Zukunft bewusster mit ihm umgehen würden?

BESSER ATMEN

Ich weiß, es klingt anfangs vielleicht verrückt. Warum sollte man etwas so, ja vermeintlich Banales wie Atmen nun hochstilisieren? Warum braucht es so etwas wie

Atemübungen? Sind diese nicht eher etwas für Asthmatiker? Falls Sie so denken sind Sie sicherlich nicht alleine. Viele haben bisher noch überhaupt keine Erfahrungen mit Atemübungen gemacht und halten diese auch für nicht nötig. In meiner Arbeit als Gesundheitscoach und Personal Trainerin sehe ich hingegen ganz besonders oft – auch bei Läuferinnen und Läufern – dass gerade Atemübungen sehr hilfreich sind und gut tun können und nicht nur positiv auf die sportliche Leistung wirken, sondern ganz besonders auch auf den mentalen Zustand. Natürlich sind sie auch für alle besonders ratsam, die unter Atemwegserkrankungen leiden, aber meiner Erfahrung nach sollte man sie vor allem auch dann einsetzen, wenn man im Alltag öfter mit

Stress- und Drucksituationen zu tun hat, ob beruflich oder privat. Wenn man sich müde und ausgebrannt fühlt. Oder wenn man das Gefühl hat, nicht richtig entspannen zu können. Genau hier führt bewusstes Atmen zu einer bahnbrechenden Änderung, denn es ist die beste Stressprophylaxe überhaupt.

DER ATEM ALS WERKZEUG

Aus physiologischer Sicht ist es ganz einfach: Unser Körper holt sich den Sauerstoff, den er braucht und zwar ohne, dass wir permanent gedanklich dafür sorgen müssen. Was wir aber vergessen ist die Tatsache, dass wir auch ein automatisiertes Verhalten wie dieses durchaus mitsteuern können. Wer öfter mit Seitenstechen zu tun hat oder einmal beim Yoga, Pilates oder

auch beim Boxen war, der hat wahrscheinlich bereits einmal am eigenen Leib erlebt, dass ein kontrolliertes Atmen einen Unterschied machen kann. Und genau diese bewusste Führung des Atems können wir uns generell jederzeit zu Nutzen machen, v. a. wenn es darum geht, besser zu entspannen, sich zu beruhigen, besser schlafen zu können und den eigenen Geist zu zentrieren. Denn das alles wirkt sich stark darauf aus, wie wir uns fühlen, wie fit wir im Alltag sind, wie gut wir trainieren können und damit schlussendlich, wie schnell und ausdauernd wir laufen können.

Unser Atem kann also ein echtes Werkzeug und der direkte Zugang zu unserem Nervensystem sein. Ein Werkzeug, welches wir glücklicherweise sogar immer dabei haben, egal wo wir sind.

Damit Sie lernen, dieses Werkzeug zu nutzen, braucht es für den Anfang auch keine komplizierten oder schwierigen Übungen, die manchmal eine Barriere darstellen können es überhaupt auszuprobieren, sondern einfach ein bisschen Entdeckerlust und etwas Zeit. Möchten Sie ausprobieren, wie sich Ihre Atemtechnik auf Ihren Körper und Geist auswirkt? Dann stelle ich Ihnen gerne einfache Übungen vor, die Ihnen zeigen, wie eng Wohlbefinden und Atmung zusammenhängen und wie stark unser Atem unseren Körper und unsere Psyche miteinander verbindet.

EINFACHE ATEMÜBUNGEN

Wir beginnen mit einem kleinen Basis-Check in drei Schritten:

1. Den Atem wahrnehmen: Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, schließen Sie die Augen und nehmen Sie Ihren Atem einfach einmal wahr. Wie atmen Sie? Durch den Mund oder durch die Nase? In die Brust oder den Bauch? Flach oder tief? Hebt sich der Bauch bei der Ein- oder Ausatmung? Beobachten Sie für ein, zwei Minuten ganz ruhig, wie es im Moment ist.

2. Den Körper wahrnehmen: Wir gehen einen Schritt weiter und erfühlen nun, wie sich unser Körper gerade anfühlt. Ist Ihr Gesicht möglicherweise angespannt? Wie fühlen sich Stirn, Wangen und Kiefer an? Sind die Schultern hochgezogen? Ist der Bauch fest? Engt der Hosenbund ein? Ist Ihnen warm oder kalt? Nehmen Sie für ein oder zwei Minuten wahr, wie sich Ihr Körper und Ihre Muskeln anfühlen.

3. Den mentalen Zustand wahrnehmen: Wie geht es Ihnen heute? Wie fühlen Sie sich, sind Sie müde, wach, freudvoll, aufgeregt, verärgert oder gelangweilt? Schauen Sie kurz hin, welche Emotionen gerade aufkommen, ohne diese zu bewerten.

Nach diesem ersten Einfühlen und Befassen mit dem Atem und dem eigenen Allgemeinzustand sind wir schon schlauer, weil wir jetzt wissen, wo wir gerade stehen. Vielleicht atmen Sie momentan flach und oberflächlich, weil Sie sich gehetzt und gestresst fühlen oder diese Atemtechnik schon zur Routine geworden ist. Vielleicht atmen Sie v. a. durch den Mund ein und aus, aus Gewohnheit. Vielleicht hebt sich der Bauch nicht bei der Ein-, sondern bei der Ausatmung. Vielleicht ist Ihnen zum ersten Mal aufgefallen, wie stark Ihre Gesichtsmuskeln und Schultern sogar im vermeintlich entspannten Zustand angespannt sind. Oder Sie stellen fest, dass Sie sich bisher so gut wie nie die Frage gestellt haben, wie Sie sich heute eigentlich fühlen.

Ganz egal, wo Sie aktuell stehen, die folgende Übung tut gut, so oder so. Wir kommen jetzt nämlich zu der einfachsten und aus meiner Sicht und Erfahrung besten Atemübung überhaupt. Dem einfachen, aber bewussten Ein- und Ausatmen. Ja, richtig gelesen, es ist nämlich nicht mehr als das. Wir machen es nur bewusster und etwas anders als sonst:

- Setzen Sie sich wieder an einen ruhigen Ort und schließen Sie die Augen.
- Entspannen Sie Ihr Gesicht – die Stirn, die Wangen und den Kiefer. Lassen Sie locker. Entspannen Sie Ihre Schultern, lassen Sie diese absinken. Entspannen Sie Ihre Arme, Hände und Finger. Entspannen Sie Ihren Brustkorb und Bauch.
- Beginnen Sie nun bewusst über die Nase ein- und auszuatmen.
- Atmen Sie beim Einatmen in den Bauch, sodass dieser sich leicht hebt. Üben Sie dabei keinen Druck aus.
- Ziehen Sie beim Ausatmen den Bauchnabel leicht nach innen, ähnlich dem Baucheinziehen. Kein Druck, ein sanftes nach Innenziehen genügt.
- Atmen Sie nun für ein paar Atemzüge nach dieser Anleitung: Einatmen über die Nase, der Bauch hebt sich sanft, ausatmen über die Nase, der Bauchnabel zieht leicht nach innen. Gesicht, Schultern, Arme,

Brustraum und Bauch bleiben dabei locker und entspannt. Es gibt nichts zu tun. Einfach nur hier sitzen und atmen.

• Versuchen Sie nun Ihre Ausatmung bewusst zu verlängern: Atmen Sie auf drei oder vier Sekunden ein (einfach gedanklich in Ruhe mitzählen) und mindestens auf sechs bis acht Sekunden langsam und gleichmäßig wieder aus. Mit jeder Einatmung hebt sich der Bauch leicht an, mit jeder Ausatmung zieht der Bauchnabel leicht nach innen. Üben Sie diese tiefe Atemtechnik für zehn Atemzüge.

• Wenn Sie möchten, können Sie nun bewusste kleine Pausen miteinbauen (Schwangere sollten diese Übung bitte auslassen, da Sie nicht die Luft anhalten sollten): Auf vier einatmen, für vier Sekunden die Atmung anhalten, auf acht ausatmen. Ohne Druck oder Anspannung, einfach spielerisch und offen dafür, hier und da auch auf den Atemimpuls, früher oder später ein- oder auszuatmen zu reagieren. Üben Sie diese Art der Atmung für acht bis zehn Atemzüge.

SPEZIAL-ÜBUNG

Vakuum – Klarheit im Kopf und schlanke Taille in einem

Eine Übung, die im Yoga wie im Bodybuilding eingesetzt wird – wenn auch mit unterschiedlichen Zielen – ist das starke Einziehen des Bauchs bei gleichzeitigem Luftanhalten. Während die Yogis durch Pranayama (Atemübungen) ihre Lebensenergie bewusst steuern möchten, wird im Bodybuilding mit Methoden wie dieser, an einer schmalen, schlanken Taille gearbeitet. So oder so ist diese Übung hilfreich, um die Atem- und die Bauchmuskulatur zu trainieren, daher möchte ich Sie Ihnen an dieser Stelle vorstellen. Machen Sie diese Übung am besten nüchtern. **Wichtig:** Bitte nicht bei starkem Bluthochdruck oder während der Schwangerschaft ausführen.

Durchführung: Kommen Sie in den Vierfüßlerstand, schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig über die Nase ein und vollständig über die Nase aus, während Sie beim Ausatmen den Bauch nach innen ziehen. Halten Sie dann die Luft an. Für den Beginn reichen 15 Sekunden vollkommen aus. Ziehen Sie in dieser Zeit den Bauch so fest ein wie Sie können. Lassen Sie dann nach dem Zeitintervall wieder locker und atmen Sie ruhig weiter. Wiederholen Sie die Übung drei Mal und steigern Sie sich mit ein bisschen Übung langsam auf bis zu 30 Sekunden Luftanhalten samt Baucheinziehen. Außerdem können Sie versuchen, die Übung im Sitzen und später auch im Stehen auszuführen. Vielleicht werden Sie bemerken, dass Sie sich nach drei Durchgängen Vakuum innerlich deutlich ruhiger und auch wacher fühlen. Deshalb ist diese Übung eine schöne, um zu demonstrieren, dass der Atem in direkter Verbindung zu unserem Geist steht. Und wenn dabei die Taille auch noch schlanker wird, nehmen wir diesen Vorteil gerne mit.



Gesundheit, Fitness und innere Klarheit sind die positiven Folgen von gezielten Atemtechniken.

- Bleiben Sie danach noch kurz mit geschlossenen Augen sitzen. Spüren Sie noch einmal in sich hinein. Wie atmen Sie jetzt? Wie fühlen sich Ihr Körper, Ihre Muskeln an? Wie fühlen Sie sich insgesamt – bemerken Sie mehr innere Ruhe, Klarheit, vielleicht auch eine angenehme Leere?
- Öffnen Sie die Augen.

Sie haben gerade eine einfache, aber überaus wirksame Atemübung kennengelernt, nämlich die vertiefte Bauchatmung, welche besonders bei Entspannungsverfahren eingesetzt wird, da sie eine überaus beruhigende Wirkung hat, da sie direkt auf unser Nervensystem, genauer, den Parasympathikus, abzielt. Wir mildern damit nicht nur Zustände von Anspannung, Ängste und Sorgen ab, sondern schaffen durch die Verlangsamung der Atmung und die bewusst lange Ausatmung auch körperlich nachweisbare Effekte wie eine

langsamere Herzfrequenz oder eine Senkung des Blutdrucks.

Wenn Sie möchten, nutzen Sie diese beruhigende Atemtechnik und bauen Sie sie ab jetzt bewusst in Ihren Alltag ein. Ob beim Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln, am Schreibtisch oder abends beim Einschlafen. Oder wann immer man vor einer angespannten Situation steht und ein bisschen Entspannung gebrauchen kann.

Umso öfter Sie bewusst üben, tiefer und ruhiger zu atmen, umso leichter wird es Ihnen fallen, dabei rasch entspannen zu können und umso eher wird auch Ihre „Alltagsatmung“ besser, da Sie durch Ihre neu gewonnene Wahrnehmung rascher erkennen, wenn Ihre Atmung

oberflächlich und gestresst stattfindet. Ab nun können Sie hier bewusst gegensteuern. Probieren Sie es aus, Sie werden sehen, es wird nicht nur körperlich gut tun und sich somit positiv auf Ihre Gesundheit und Fitness auswirken, sondern auch für angenehme innere Klarheit sorgen. «



Buchtipp

Mehr Atemübungen und Informationen zum Thema Atem

Gesund durch Atmen. Ein Neurowissenschaftler erklärt die Heilkraft der bewussten Yoga-Atmung. Von Ulrich Ott und Janika Epe (O. W. Barth Verlag), ISBN: 978-3-426-29276-1, E-Book: 978-3-426-44473-3