



## Einführung in die Atem-Übung

Die Atemübung unterscheidet sich deutlich von den vorhergehenden Übungen. Auch hier gilt wieder, starte bitte mit dieser Übung erst, wenn Du die Schwere- bzw. Wärmeübung bereits perfekt beherrscht.

### *Ziel der Atem-Übung*

Ziel ist es, die Atmung als völlig passiver „Beobachter“ wahrzunehmen. Konzentriere dich also auf das beruhigende Auf- und Ab deiner Atembewegung, dem Heben- und Senken des Brustkorbes, sowie auf das Ein- und Ausströmen deiner Atemluft.

Beispiel:

Im entspannten Schlaf atmen wir langsam, gleichmäßig und tief – wir erholen uns. Die Atemübung soll genau diese gleichmäßige Atmungsbewegung im Entspannungszustand erzeugen. Dieser tiefe seelische Entspannungszustand lenkt die Konzentration auf unser Inneres. Folglich finden wir unser inneres Gleichgewicht - unseren Lebensrhythmus.

Die Formel zur Übung lautet:

Es atmet mich

Deine Atmung geschieht ohne bewusste Steuerung – automatisch eben. In der Regel denken wir eher selten einmal bewusst an die Atmung. Das vegetative Nervensystem führt Regie in deinem Körper und ist dafür zuständig.

Dein Körper ist gut organisiert und übernimmt viele weitere Funktionen ohne bewusste Aktionen von dir, ganz so, damit es dir gut geht. Es ist nicht einmal erforderlich, dass du weißt wie deine Körperfunktionen agieren, sondern sie tun es einfach für dein Wohlergehen.

Dennoch kannst du selbst dazu beitragen und dein Wohlbefinden stärken. Dazu können Visualisierungsübungen beitragen, die du leicht erlernen kannst.

### *Weitere Visualisierungsübung zur Atem-Übung:*

Stelle dir einmal vor, du sitzt an einem schönen Ort in der Natur. Frische, herrlich reine Luft gelangt in deine Lungen und versorgt deinen Körper und macht dich vital. Verbrauchte Luft strömt genau so wieder aus deinen Lungen hinaus und im Körper bleibt das Gute erhalten.

Dabei geht es darum, einmal bewusst wahrzunehmen was du für das Leben brauchst.

Das „Wie“ ist bei dieser Übung zweitrangig, wichtig ist es, die unbewussten Körperfunktionen einmal bewusst wahrzunehmen. Das „Wie“ überlassen wir alle unserem Organismus.

### *Alternative Formelmöglichkeiten zu „Es atmet mich“*

Die Atmung ist ruhig  
Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig  
Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig

Während dieser Übung versuche einmal, ein paar Mal bewusst ein- und wieder auszuatmen, ohne dies zu kontrollieren. Finde deinen Atemrhythmus und lass dir Zeit. Jedes Ausatmen bringt dich mehr in eine tiefe Entspannung.

Versuche, deine Atmung bewusst zu spüren, ohne diese zu beeinflussen. Dann findest du in eine angenehme Entspannungsphase.

➔ Lies bitte jetzt das PDF „Die Atem-Übung“

