

Tankstelle Atem – Energie für den Körper

Mit dem ersten Atemzug beginnt das Leben. Und anschließend wird beim Säugling das Kindspech (der erste Stuhl des Neugeborenen) freudig erwartet. Auch in der TCM stellt man die Organe Lunge und Dickdarm gegenüber. Durchatmen und Loslassen.

Wenn man sich durch Stressfaktoren ein falsches Atemverhalten angewöhnt, kommt es zu An- und Verspannungen der Muskulatur, und durch Sauerstoffmangel entstehen Verkrampfungen und Veränderungen in den Organen, den Muskeln und im Blut bis in die kleinsten Zellen. Schmerzen entstehen, denen man meist mit Schonhaltungen entgegenwirken möchte. Diese Bewegungsbeeinträchtigungen verstärken wiederum die Verspannungen und der Kreislauf von gegenseitigem Stress verstärkt sich.

Ohne großen Zeitaufwand kann eine kleine Atemübung Wunder bewirken.

Die Übung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Lege die Hände auf den Unterbauch. Die Daumen zeigen zueinander und berühren sich über dem Nabel. Die anderen Finger liegen unter dem Nabel, wobei sich die Spitzen der Zeigefinger noch berühren. So formen Daumen und Zeigefinger ein Dreieck. Die restlichen Finger liegen in Richtung der Leistenbeuge.

Berühre nun leicht Deinen Gaumen mit der Zungenspitze und beginne die Übung: Atme über die Nase in den Bauch ein, sodass er sich hebt. Zähle dabei langsam bis vier. Die Finger entfernen sich ganz automatisch voneinander. Beim Ausatmen durch die Nase zähle bis acht. Dabei kommen die Finger wieder aufeinander zu. Im Sitzen kannst Du beim Ausatmen die Schultern bewusst sinken lassen.

Diese Atemübung solltest Du mindestens eine Minute lang durchführen. Sie kann nach Belieben auch länger durchgeführt werden. Du wirst bemerken und spüren, dass Du entspannst.

Eine Erweiterung dieser Übung: Hältst Du zwischen dem Ein- und Ausatmen mal kurz die Luft an, so bilden sich vermehrt rote Blutkörperchen im Blut und damit verbesserst Du Deine Sauerstoffsättigung. Wirkung: Du schläfst besser, kommst schneller in die Ruhe und kannst Dich erholen.

Schaue mal auf meine Homepage unter „Atem und Achtsamkeit“. Ich freue mich auf Deinen Anruf für „Befreites Atmen“ unter 06126-700 3577.

Mein Spruch des Monats:

„Je freier man atmet, umso mehr lebt man“ Theodor Fontane

Ich wünsche Dir eine atemvolle Zeit

Sybille