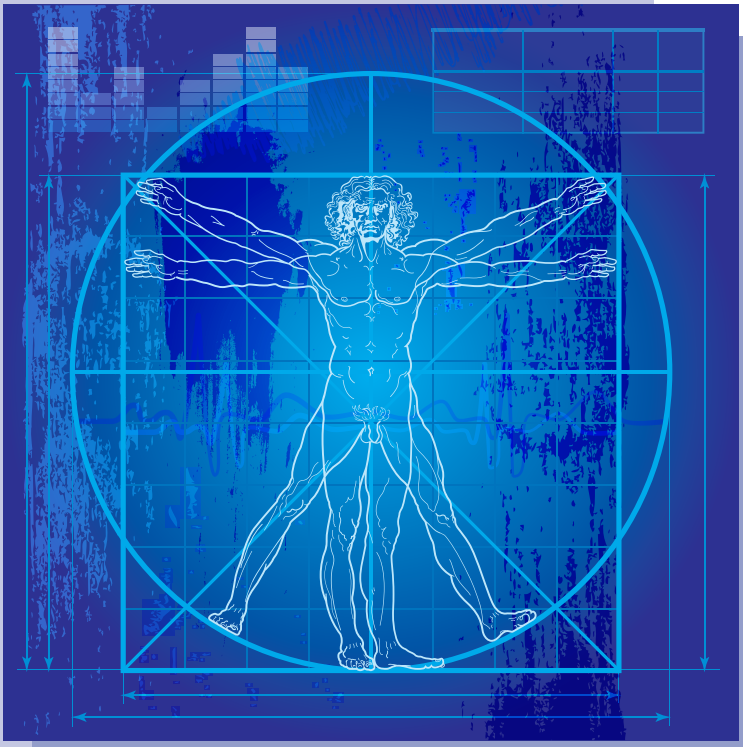
Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Entdecken und spüren Sie Ihre Atemräume



Innere Stärke und äußere Kraft – wenn Geist und Körper zusammenspielen

Rückenschule Hannover
Ulrich Kuhnt

Denk auch an Dich!
Deine „Mentale Fitness“ durch Bewegung!

BKK

Entspannen Sie sich durch entdecken Ihrer Atemräume

Eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode, ist die Entspannung über das Erfühlen von Atemräumen und Atembewegungen mit Ihren Händen. Ziel ist es, über das Erleben des Atems, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu lenken und somit den Geist, der meist mit Erwartungen, Wünschen, Sorgen, Gedanken an die Zukunft oder Vergangenheit beschäftigt ist, zur Ruhe zu bringen. Das hilft sich zu entspannen, aber auch zukünftigen Stress zu vermeiden, indem die Achtsamkeit gefördert wird.

Falls Ihre Gedanken abschweifen sollten, was ganz normal ist, versuchen Sie immer wieder bewusst zum Atem zurückkehren. Bleiben Sie dabei möglichst wertungsfrei! Beim regelmäßigen Üben können Sie später auch die Hände weglassen und zu einer reinen Atembeobachtung übergehen. Dabei wird der Blick noch mehr nach Innen gelenkt. Führen Sie jede Atemübung etwa 15 bis 20 Atemzüge lang aus.

1. Bequemer, aufrechter Sitz; schließen Sie möglichst Ihre Augen, nehmen Sie den Körper wahr und kommen Sie zur Ruhe.

2. Legen Sie Ihre Hände auf die Bauchdecke und spüren Sie den Atem. Wie bewegen sich die Bauchdecke und der Bauchraum? Atmen Sie in Ihre Hände. Lassen Sie Ihren Atem zunächst frei fließen, dann für ca. fünf Atemzüge tiefer atmen, ohne in Atemnot zu kommen! Atmen Sie danach wieder ganz frei.

3. Legen Sie Ihre Hände vorne auf die Rippenbögen und spüren Sie den Atem. Wie fließt dort Atem? Was und wie bewegt sich der Brustkorb? Atmen Sie in ihre Hände. Lassen Sie Ihren Atem zunächst frei fließen, dann für ca. fünf Atemzüge tiefer atmen, ohne in Atemnot zu kommen! Atmen Sie danach wieder ganz frei.

4 und 5. Legen Sie eine Hand seitlich an den Brustkorb, die andere Hand auf die Bauchdecke. Wie fühlt sich mit dieser Handhaltung der Atem an? In welcher Reihenfolge bewegen sich die Hände beim Aus- bzw. Einatmen? Vertiefen Sie Ihren Atem für fünf Atemzüge in Richtung beider Hände! Lassen Sie den Atem danach wieder ganz frei fließen. Wechseln Sie die Handhaltung.

6. Legen Sie Ihre Hände seitlich von hinten an den Brustkorb in Richtung Ihrer Flanken. Fühlen Sie wie sich dieser Bereich durch den Atem bewegt. Vertiefen Sie Ihren Atem für fünf Atemzüge in Richtung beider Hände! Lassen Sie den Atem danach wieder ganz frei fließen.

7. Legen Sie beide Hände auf Ihren Lendenbereich. Spüren Sie die Atembewegung in dieser Region! Lassen Sie fünf tiefe, lange Atemzüge in diese Region fließen. Lassen Sie danach den Atem wieder frei fließen.
Beenden Sie die Übung, indem Sie den Atem im gesamten Körper wahrnehmen und Sie in Verbindung mit ein paar tiefen Atemzügen sich rekeln und strecken und langsam wieder die Augen öffnen.

© 2017 Ulrich Kuhnt/Jana Rothe, Rückenschule Hannover