

PSYCHOREGULATIVE ATEMTECHNIK

Grundsätzlich gilt:

- **BAUCHATMUNG** (langsam, ruhig und gleichmäßig fließend, „flach“, insgesamt harmonisch) evociert bzw. verstärkt parasympathische Reaktionen, die insgesamt als „Beruhigung“ empfunden werden; bei entsprechender Schulung kann eine zusätzliche Betonung (= Konzentration auf) des Ausatmens, verbunden mit einer leichten Verzögerung des neuerlichen Einatmens (sog. „Anhalten“) einen wesentlichen Beitrag zur Konzentrationssteigerung leisten.
- Eine forcierte **BRUSTATMUNG** hingegen, bei der in schneller Folge kurz / stoßend „eingesaugt“ bzw. „ausgeblasen“ wird, mobilisiert und aktiviert durch das Verstärken sympathischer Reaktionen.

Atemtraining /Allgemeine Hinweise bzw. Anregungen

1. Bemühe dich um eine **Sensibilisierung für die verschiedenen Möglichkeiten des Atmens!** (Beobachte: Wohin fließt der Atem? Wohin kann ich ihn lenken? Welche Teile des Körpers heben bzw. senken sich? Etc.) Ziel ist letztlich das selbstverständliche, automatische Praktizieren der Bauchatmung. (Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke erst in der Folge, bei noch tieferem Atemzug, weitet sich der Brustkorb) Erlebt werden sollte aber auch Brust- und Flankenatmung
2. Die Atemübungen sollten **in verschiedenen Positionen** durchgeführt werden. (Während das Üben im Stehen u.a. den Vorteil in sich birgt, Ki frei fließen zu lassen, gelingt es dem Anfänger im Sitzen bzw. Liegen etwas leichter, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, sich auf die Übung zu konzentrieren)
3. **Eingeatmet** werden sollte im Normalfall durch die **Nase**, **ausgeatmet** werden sollte durch den **Mund** (bei gleichzeitiger „Lippenbremse“)! Trainiere auch das gezielte Ein- bzw. Ausatmen über ein bestimmtes Nasenloch! (Begleiterscheinung: Stimulierung der jeweils „anderen“ gegenüberliegenden Gehirnhälfte)
4. Trainiere das **Heben der Bauchdecke auch gegen Widerstände!** (Leichte Gewichte, Bauchlage! ...) Das kräftigt, verstärkt und sensibilisiert!
5. Benütze **technische Hilfsmittel**, um beim Aus- und Einatmen den Luftstrom zu kontrollieren. (Achtung: Bauchmuskulatur einsetzen!) Versuche z.B., eine Kerze über wachsende Entfernungen hin auszublase, halte mit deiner Atemluft eine Kerzenflamme in einem bestimmten Winkel, atme in einen Schlauch aus, dessen Ende du unter die Wasseroberfläche hältst usw. ...)
6. **Verknüpfe** nun deine verschiedenen **Atemübungen mit Visualisierungsübungen** und meditativen Vorstellungen! Lass mit deinem Atem Kraft und Energie in deinen Körper fließen / lenke diese Kraft an bestimmte Stellen – spüre dort die gesammelte Energie; in der Folge lenke mit dem Ausatmen das „Schlechte“ aus deinem Körper ab – im Sinne von positiv „Aufladen“ und „Ablassen“! Stelle dir bildhaft vor, wie dein Atem als positiver Energiestrom bestimmten Energiebahnen folgt
7. **Verbinde** schließlich deine **Atemübungen mit entsprechend koordinierter Muskelspannung bzw. –entspannung**: Beim Einatmen eine bestimmte Muskelgruppe leicht anspannen, beim Ausatmen „loslassen“ – mental und physisch!