

Die Atemtherapie

ist schon vor über 100 Jahren in Deutschland entwickelt worden und führt leider auch heute noch ein Schattendasein im Verborgenen.

Auch die Schulmediziner empfehlen sie und betrachten sie mit Wohlwollen. Und doch ist die große Verbreitung bisher nicht recht gelungen.

Es ist schon erstaunlich, dass richtiges Atmen so in Vergessenheit geraten konnte.

Die häufigsten Atem-Fehler sind:
zu flaches und hektisches Atmen und das Einatmen durch den Mund.

Erschwerend kommt dazu, dass durch die Einwirkung der Schwerkraft auf unseren aufrechten Körper, wie an anderen Stellen auch, das Blut in der Lunge sehr unterschiedlich verteilt ist. Der obere Lungenbereich ist mit einem Zehntel Liter Blut pro Minute deutlich weniger durchblutet als das untere Drittel der Lunge, in dem immerhin ein Liter Blut pro Minute fließt. Wo weniger Blut fließt wird auch weniger Sauerstoff aufgenommen. Deshalb gilt es zu beachten, dass gerade der unter Teil der Lunge besonders mit frischer Atemluft versorgt wird.

Bei flacher Atmung werden nur ca. 0,2 Liter Sauerstoff aufgenommen.
Bei tiefer Atmung werden bis zu 0,5 Liter Sauerstoff eingeatmet.

Es lohnt sich also für Sie diese ungünstigen Angewohnheiten zu korrigieren.

Denn wer richtig atmet bewirkt dass:

**mehr Atemluft in der Lunge ankommt und dadurch die Sauerstoffversorgung unserer Zellen erheblich erhöht wird,
die Durchblutung und damit die Versorgung der Organe verbessert wird,
durch die gesteigerte Durchblutung wird das Immunsystem gestärkt,
das Konzentrationsvermögen gewinnt an Leistungsfähigkeit,
die Ausstrahlung zunimmt, die Stimme voller klingt und das Hautbild deutlich gesünder und dadurch attraktiver wirkt.**

Genug der Theorie, fangen wir einfach an:

Suchen Sie sich einen schönen, bequemen und vor allem ruhigen Platz.
Ideal ist dieser natürlich im Freien oder an einem geöffneten Fenster.

Eine lockere aber aufrechte Körperhaltung ist die beste Voraussetzung für eine tiefe Atmung. Halten Sie die Schultern locker und entspannt, Strecken Sie den Kopf. Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf wäre an der Decke befestigt und der ganze Körper hängt locker nach unten.
Ihr gestraffter Körper scheint sichtlich gerade nach oben wachsen zu wollen.

Fühlen Sie sich ruhig und ausgeglichen und vielleicht schließen Sie die Augen.
Der Atem muss leicht fließen und darf nicht mit Kraft in oder aus dem Körper gepumpt werde.

Atemtherapeuten verwenden oft den Begriff "Es atmet mich"
klingt vielleicht etwas schräg, macht aber das Gewollte leicht verständlich.

Lassen Sie die Luft beim Einatmen ganz leicht, bei geschlossenem Mund, durch die Nase in den Brustkorb und dann weiter bis in den Bauchraum fließen.

Spüren Sie bewusst, wie die Luft durch Ihre Nase in den Körper strömt wird, wie sie durch den Rachen, die Luftröhre und die Bronchien fließt und die Lungenbläschen füllt.

Beobachten Sie im Geiste Ihr Zwerchfell. Es soll sich beim Einatmen leicht in den unteren Bauchraum bewegen damit die Lunge sich möglichst bis in deren untere Spitzen mit Luft füllen kann.

Wölben Sie Ihren Bauch ruhig nach vorn, schaffen Sie Platz für die Lunge.

Halten Sie einen Augenblick inne und lassen Sie dann den Atem langsam durch den körpereigenen Druck aus strömen.

Das Zwerchfell hebt sich leicht mit an damit auch die Lungenspitzen sich entleeren können.

Die Ausatmung solle im Idealfall etwas länger dauern wie das Einatmen damit die Lungenbläschen ausreichen Sauerstoff aufnehmen können.

Die Effizienz der Atmung können Sie mit einer bewussten Vorstellung sehr leicht steigern. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor die Atemluft sei ein feiner hellblauer Nebel der sich beim Einatmen in Ihrem ganzen Körper verbreitet.

Stellen Sie sich vor wie das hellblaue Nichts in Ihren Fingerspitzen ja sogar in Ihren Fußzehen ankommt und sich gleichmäßig im ganzen Körper verteilt.

Beim Ausatmen stellen Sie sich die Atemluft leicht rosa vor, denn sie ist jetzt mit Kohlendioxid und allen Schadstoffen, die über die Lunge ausgeschieden werden, beladen.

Sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge wie "das Rosa" sich aus den Fußzehen, Fingerspitzen und aus dem ganzen Körper zurückzieht und Ihren Körper aus dem leicht geöffneten Mund verlässt. Blasen Sie die Luft beim Ausatmen gegen Ihre leicht aufeinander liegenden Lippen aus, das macht die Ausatmung langsamer und intensiver.

Alles geschieht ganz leicht fließend und erfüllt Sie mit frischen Gefühl.

Verkneifen Sie sich jedes druckvolle Einsaugen oder Ausstoßen der Luft.

Genau so fühlt es sich an wenn Es "Sie Atmet"!

Atmen Sie mindestens 15 Minuten, im Idealfall länger, und lassen Sie immer den Atem ruhig und gleichmäßig fließen.

Schließlich soll Ihr Körper diese intensivere Atmung letzten Endes wieder selbst übernehmen und ohne Ihr bewusstes Zutun erledigen.

Freuen Sie sich, dass beim Ausatmen die ausgeatmete Luft viele Schadstoffen aus Ihren Körper geschafft hat. Fühlen Sie sich gereinigt und klar.

Wenn Sie Ihr ganz persönliches Atemtraining beenden möchten strecken Sie sich nach dem letzten Ausatmen, räkeln Sie sich genüsslich und genießen Sie die Ruhe und Stärke die sie sich gerade eratmet haben.

Viel Spaß und Ausdauer beim Üben