

Atemtechniken

Bauchatmung

Setze oder lege Dich bequem hin, falte Deine Hände auf dem Bauch und atme tief ein und aus. Stelle Dir Deinen Bauch als großen Ballon vor, der sich mit dem Ein- und Ausatmen vergrößert und wieder zusammenzieht. Atme langsam ein, halte kurz die Luft an, lasse die Luft dann mit einem lauten Zischen entweichen, als würde der Ballon die Luft verlieren – 10 Mal wiederholen.

Kopf / Fuß –Atmung

Setze oder lege Dich bequem hin. Leg eine Hand auf die Stirn, eine Hand auf den Hinterkopf. Schließe die Augen und atme langsam tief ein und aus. Stelle Dir vor, Du würdest über den Scheitel einatmen und über die Füße ausatmen. Du atmest vom Himmel ein und atmest in die Erde aus. Das Ganze bitte ein bis zwei Minuten wiederholen.

Huna-Atmung „PikoPiko“

Mache es Dir im Sitzen oder Liegen bequem. Atme langsam und gleichmäßig ein und aus. Lege die Hände locker auf die Beine. So dass die Handkanten auf den Oberschenkeln liegen und die Handflächen zueinander weisen. Stelle Dir in Gedanken vor, dass sich zwischen den Händen ein Lichtbogen aufbaut. Das Licht verlässt die rechte Handfläche und tritt in der linken Handfläche wieder in den Körper ein.

Profitipp: Ändere die Farbe des Lichts in Deiner Vorstellung.

Mach ein paar Minuten weiter, maximal so lange es sich gut anfühlt.

Anti-Stress-Atmung

Atme tief durch die Nase ein und hebe dabei die Schultern an. Halte die Luft an und zähle in Gedanken bis 6. Atme langsam durch den Mund wieder aus, zähle dabei bis 8. Lasse beim Ausatmen die Schultern wieder sinken. Wiederhole das ganze zehn Mal.

Raucher-Atmung

Nicht nur das Nikotin beruhigt den schmachtenden Raucher sondern auch das Ritual. Und dazu gehört vor allem der Atemrhythmus. Atme schnell ein (1 Sekunde), halte die Luft kurz an (2-3 Sekunden) und atme dann langsam aus (4 Sekunden). Nach ein paar Atemzügen wirst Du Dich energetischer fühlen als vor der Atemübung. Diese Atmung ist also etwas für den Energiekick und nicht um zu entspannen.

Aufpowern (nach Anthony Robbins)

Eine besondere Atemtechnik, um Dich morgens in Schwung zu bringen oder das nachmittägliche Energieloch zu überwinden, wurde von Anthony Robbins, einem amerikanischen NLP-Trainer und Motivationstrainer erfunden:

Setze oder stelle Dich hin, strecke die Arme über den Kopf und senke sie dann so ab, als würdest Du über dem Kopf einen Gymnastikball oder eine Luftmatratze tragen. Atme ein, atme aus und strecke dabei die Arme nach oben durch. Führe die Arme beim Einatmen wieder in die angewinkelte Ausgangsposition. Atme und führe die Armbewegung dabei weiter fort. Steigere die Geschwindigkeit nach und nach. Bewege Dich und atme am Ende so schnell, als wolltest Du so schnell wie möglich einen Fahrradreifen aufpumpen.

ACHTUNG!

Mache die letzten beiden Atemübungen bitte nicht unmittelbar, bevor Du ein Fahrzeug oder eine Maschine bedienst. Es kann zu Hyperventilation und dadurch bedingtem Schwindel kommen. Warte zumindest ein paar Minuten, in denen Du wieder normal atmest.

Ansonsten mache die Übungen bitte bevor Du Dich mit etwas beschäftigst, das Dir Angst macht. Oft werden die Atemtechniken erst angewandt, wenn die Angst bereits da ist und dann wird das Atmen mit der Angst verknüpft. Wenn Du Pech hast, kann Du Dir dann Deine Angst „herbei atmen“. Also: Erst Atmen, dann Angst begegnen. NICHT erst Angst bekommen und dann atmen. (wobei Atmen hier Atemübungen meint und nicht das normale Alltagsatmen :-).

Nachfolgend habe ich noch einige ergänzende Maßnahmen aus der „Energiemedizin“ für Dich zusammengestellt. Diese können sich auch positiv auf Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden auswirken. Sie stammen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin oder dem TAO-Yoga, auch wenn sie (unter leicht veränderten Bezeichnungen) häufig als Entdeckung findiger Autoren bezeichnet werden. Viel Spaß damit!

Ohren massieren

Wer schon mal Akupunktur erhalten hat, weiß, dass auf dem Ohr sehr viele Akupunkturpunkte liegen. Tatsächlich ist es so, dass auf dem Ohr Energiebahnen und -punkte für unser gesamtes Organsystem abgebildet sind. In der Akupressur macht man sich das auch ohne Nadeln zunutze. Einfach die Ohrmuscheln zwischen Daumen und Zeigefinger leicht kneten. Von den Ohrläppchen an aufwärts und wieder zurück bis runter zu den Ohrläppchen. Wenn Du jede Seite einzeln bearbeitest, langsam und dabei einen nachdenklichen Gesichtsausdruck aufsetzt, klappt das sogar in ermüdenden Besprechungen, ohne dass auffällt, was Du da machst. Ein alter Schamane und Kräuterkundige in Malaysia hat mir übrigens verraten, dass die Stellen am Ohr, die weh tun, anzeigen, in welcher Körperregion ein energetisches Ungleichgewicht besteht. Einfach öfter mal die Ohren massieren, dann gleicht sich das aus und die Stelle fühlt sich genau so an wie der Rest des Ohrs.