

Achtsames Experimentieren mit dem Atem

Inhalt:

Beschreibung

Dauer

Hintergrund

Umsetzung im Alltag

Beschreibung

Die Anleitung beginnt mit der Atembeobachtung, siehe oben. Sie geht dann einen Schritt weiter und regt an, die Phase der Ausatmung ein klein wenig zu verlängern. Die Auswirkungen dieser Veränderung des Atemrhythmus auf den ganzen Körper wird untersucht.

Bei Angst und Anspannung atmet man oberflächlicher, schneller und mehr in die Brust. Das kann so weit gehen, dass man das Gefühl hat, keine Luft mehr zu bekommen und ein weiteres Einatmen nicht mehr möglich ist, weil die Lunge ohnehin schon gefüllt ist. Das Ausatmen gerät dabei aus dem Fokus.

Geistige und körperliche Ruhe sind meist mit einer langsameren und vertieften Bauchatmung verbunden. Die beruhigende Wirkung des parasympathischen Nervensystems kann man nutzen, in dem man die Ausatmung etwas verlängert.

Dauer

Die Anleitung dauert 8 Minuten. Man kann sie verkürzen oder verlängern.

Hintergrund

Es geht in dieser Übung nicht um eine Beeinflussung des Atems, sondern um die Wahrnehmung dessen, was ist. Allein die genaue Wahrnehmung hat bereits eine Wirkung.

Zwischen der Atmung und unserem körperlich-seelischen Zustand bestehen enge Wechselwirkungen. Man kann beobachten, wie sich bewusste Bauchatmung mit etwas verlängerter Ausatmung auf das Ganze des Leibs auswirkt. Insofern lädt diese Übung zu einem Experiment ein.

Umsetzung im Alltag

Allein schon die Beobachtung des Atems gibt Aufschluss über den momentanen Zustand von Körper und Geist. Die Ausatmung ins Zentrum der Wahrnehmung zu stellen, kann eine zentrierende und beruhigende Wirkung haben. Das ist im Alltag jederzeit möglich.