

Liebe Sportkameradinnen,

heute wollen wir Euch wieder einladen, mit weiteren Atemübungen zu entspannen und gleichzeitig das Immunsystem zu stärken (Stress mag das Immunsystem gar nicht).

Ihr braucht hierzu nur 10 bis 15 Minuten Zeit.

Unsere Yogalehrerin, Frau Dr. Regine Schmidt hat uns hierzu einige Atemtechniken zusammengestellt.

Grundsätzlich gilt, außer es wird anders angekündigt, wir atmen durch die Nase ein und auch wieder über die Nase aus.

1. Verlängertes Ausatmen

Du kannst die Übung im Meditationssitz oder auch im Liegen ausführen.

Ausführung

- Atme tief ein und wieder aus.
- Nun zähle in Gedanken auf 3 beim Einatmen und auf 6 beim Ausatmen.
- Spüre dabei wie du tief in den Bauchraum ein- und vollständig wieder ausatmest.
- Führe diese Atmung für 6-10 Atemzüge durch und spüre genau hin was in deinem Körper passiert.

Diese Atmung hilft dir bei Stress und Ärger oder wenn du einfach runterkommen willst und Abstand brauchst.

2. Quadratische Atmung

Du kannst die Übung gut im Sitzen oder Liegen ausführen.

Ausführung

- Atme tief ein und wieder aus
- Nun zähle in Gedanken auf 4 beim Einatmen, halte die Atemfülle indem du in Gedanken wieder auf 4 zählst, atme auf 4 aus und halte die Atemleere indem du wieder in Gedanken auf 4 zählst.
- Spüre dabei wie du durch jeden Atemzyklus stärker bei dir und deinem Atem ankommst.
- Führe diese Atmung für 6-10 Atemzyklen durch und spüre, was in deinem Körper passiert.

Diese Atmung bringt dich in die innere Balance.

3. Löwenatmung

Du kannst dich nun in den Fersensitz oder auf einen Stuhl setzen.

Ausführung

- Atme tief mit geschlossenen Augen in den Bauchraum ein. Dabei fauste beide Hände
- Beim Ausatmen öffne den Mund, strecke die Zunge so weit wie möglich heraus und brülle den Atem wie ein Löwe aus dir heraus, gleichzeitig reiße deine Augen auf und schiele zur Nasenspitze und spreize deine Finger gestreckt weit auseinander.
- Mach es sooft es dir gut tut bis alles Angestaute draußen ist und du dich leichter fühlst.

4. Atembeobachtung

Lege dich ganz entspannt auf den Rücken in die Totenhaltung (Savasana). Die Beine hüftbreit, die Füße fallen leicht auseinander. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, die Handflächen zeigen zur Decke. Schließe die Augen. Mit dieser kleinen Bewegung kommst du bei dir an und lässt alles hinter dir, was dich bis zu diesem Moment beschäftigt hat. Alle Sorgen, alle Ängste sind jetzt nicht mehr wichtig. Der Atem kommt und geht ganz selbstverständlich.

Ausführung

- Beobachte deinen Atem dort wo du ihn wahrnimmst, in der Nase. Mit jedem Einatmen spürst du einen kühlen Luftzug in der Nase, mit jedem Ausatmen spürst du einen warmen Luftstrom in der Nase. Wiederhole dies einige Atemzüge lang.
- Dann geh mit deiner Aufmerksamkeit in den Bauchraum. Spüre wie sich mit jedem Einatmen der Bauch nach oben wölbt und sich mit jeder Ausatmung die Bauchdecke wieder nach unten sinkt.
- Bei jeder Einatmung sprich in Gedanken die Silbe „ein“ und mit jeder Ausatmung „aus“.
- Spüre dabei wie dein Atem immer tiefer wird und sich eine wohltuende Ruhe in dir ausbreitet.

Ihr könnt in einer Übungseinheit alle Atemtechniken ausprobieren oder das Augenmerk auf nur eine Übung legen.

Viel Freude bei den Atemübungen, klopft fleißig eure Thymusdrüse, achtet auf eine vitalstoffreiche Ernährung, bewegt euch viel an der frischen Luft und bleibt gesund.

Bis bald

Regine und Christine.