

## »» **Warum richtig Atmen so wichtig ist.**

Eigentlich macht es jeder, aber leider nicht immer richtig. Wer unter Stress steht, atmet schnell und flach. Im entspannten Zustand ist die Atmung dagegen eher langsam und rhythmisch. Eine ruhige Atmung versorgt den Körper mit Sauerstoff und Energie.

Viele Menschen atmen nicht richtig oder natürlich. Bei unvollständiger und verkrampfter Atmung arbeitet der Organismus unökonomisch. Zu starkes Einatmen kann darüber hinaus Atemnot fördern. Man spricht auch vom so genannten Hyperventilationssyndrom. Unvollständiges Atmen hat aber auch seine Nachteile. Jeder kennt es von aufgeregten Rednern, wenn plötzlich die Stimme weg bleibt.

Beim Einatmen sollte sich das Zwerchfell zusammenziehen und abwärts bewegen. Die Bauchdecke sollte sich dabei nach vorne wölben. Im Brustraum entsteht so ein Sog. Dadurch entfalten sich die Lungen, man atmet ein (Bauch-/Zwerchfellatmung). Bei der Brustatmung werden die Rippen nach oben gezogen und voneinander entfernt. Dadurch vergrößert sich der Brustraum und es entsteht wieder Unterdruck, der zur Einatmung führt.

Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell und nimmt wieder seine alte Gestalt an. Damit wird verbrauchte Luft aus den Lungen gepresst. Ein Zusammenziehen der Rippen unterstützt diesen Prozess.

### **Eine kleine Atemübung für natürliche Atmung und mehr Energie:**

Die folgende Atemübung soll es Ihnen leichter machen, sich zu entspannen und Ihre Atmung zu beruhigen. Außerdem hilft die Übung, Ihren persönlichen Atemrhythmus zu finden.

Legen Sie sich mit leicht angewinkelten Knien auf den Rücken und versuchen Sie, Ihre Muskeln vor der Übung zu lockern. Achten Sie bitte auch darauf, keine einengende Kleidung zu tragen und den Raum gut zu durchlüften. Los geht's.

#### **Einatmen**

Atmen Sie durch die Nase ein.

#### **Ausatmen**

Atmen Sie ebenfalls durch die Nase langsam und konzentriert aus. Sprechen Sie dabei in Gedanken langsam ein zweisilbiges Wort, zum Beispiel "Ruhe". Wiederholen Sie diese Übung beliebig oft.

**Wichtig:** *Atmen Sie so schnell oder langsam, wie es für Sie am bequemsten ist.*