

# M4: Atemübungen

## 1. Natürliche Bauchatmung

Instruktion: Die erste Atemtechnik ist die natürliche Bauchatmung. Obwohl die Bauchatmung etwas Natürliches ist, können sie die meisten Menschen nur aktiv ausführen. Gründe dafür sind Stress, enge Kleidung oder das Einziehen des Bauches im Alltag. Wir starten mit der Bauchatmung, weil sie einen simplen Einstieg in die Atemtechniken darstellt. Sie kann uns helfen, uns zu beruhigen und abzuschalten. Legt euch nun bitte auf eure Matten. Ihr dürft eure Augen schließen. Legt nun eine Hand auf euren Bauch und atmet tief durch die Nase ein. Ihr nehmt mit eurer Hand wahr, wie sich die Bauchdecke hebt, weil Luft in eure Lungen strömt. Atmet dann langsam aus und spürt das Abflachen eures Bauches. Atmet in eurem eigenen Tempo weiter und beobachtet eure Atmung. Spürt das Auf und Ab eures Bauches. Konzentriert euch auf euch selbst, nicht auf andere.

Unsere Atmung begleitet uns unser ganzes Leben und sie und unser Körper interagieren miteinander. Die Atmung ist beim Yoga und bei der Meditation besonders wichtig. Der Atem leitet uns durch Übungen. Vielleicht kennen das einige von euch aus dem Fitnessstudio oder von anderem Sport. Wenn ihr Kniebeugen macht, atmet ihr auf dem Weg nach unten ein und auf dem Weg nach oben – dem größeren Kraftaufwand – aus. So werden wir es auch später bei den Yogaübungen machen. Und wenn wir meditieren, können wir unseren Kopf freibekommen, indem wir auf unsere Atmung achten. Wenn wir mit den Gedanken abschweifen, kehren wir zur Atmung zurück.

---

## 2. Kohärentes Atmen

Instruktion: Als zweites probieren wir nun das kohärente Atmen. Beim kohärenten Atmen wird versucht, pro Minute 6 Atemzüge zu nehmen. Ein Atemzug besteht aus dem Einatmen und dem Ausatmen. Man kann zwischen dem Ein- und Ausatmen auch Pausen einlegen, das machen wir aber erst bei der nächsten Übung. Setzt euch gemütlich hin und achtet darauf, dass euer Rücken gerade ist und ihr eure Schultern nach hinten, unten lockerlasst. Ihr könnt euch gerne in den Schneidersitz setzen. Wir atmen 5 Sekunden lang ein und 5 Sekunden lang aus. Ich werde euch das jeweils immer ansagen.

# M4: Atemübungen

---

## 3. 4-8-Atemtechnik

Instruktion: Setzt euch dazu wieder aufrecht hin. Wir atmen gleich 4 Sekunden lang ein und 8 Sekunden lang aus. In der Schule könnt ihr es vor Klausuren ausprobieren und im Alltag, wenn ihr euch vielleicht über etwas aufregt. Ihr könnt das unauffällig tun, indem ihr im Kopf mitzählt. Wenn ihr euch ungestört fühlt und die Wirkung der Übung noch mehr verstärken wollt, könnt ihr beim Ausatmen ein Geräusch von euch geben. Das klingt zwar seltsam, aber Laute wie „hmm“ oder „puh“ machen wir automatisch, wenn wir angestrengt sind. Sie haben einen positiven Effekt auf unsere Befindlichkeit, weil sie während des Ausatmens betont werden.

Wir starten jetzt gemeinsam. Ich sage euch die Zeit jetzt wieder an.

Einatmen (4 Sekunden) – Ausatmen (8 Sekunden)

---

## 4. Wechselatmung (Anulom Vilom Pranayama)

Instruktion: Nun möchte ich euch die letzte Atemtechnik für heute zeigen, die Wechselatmung. Da man sich dort abwechselnd ein Nasenloch zuhält, kann man sie weniger im Alltag durchführen. Die Wechselatmung ist eine sehr gute Vorbereitung auf Yogaübungen oder auf eine Meditation. Es geht wie folgt, ihr könnt es schonmal mitmachen: Benutze deine rechte Hand. Du verschließt das rechte Nasenloch mit deinem Daumen und atmest durch das linke ein. Jetzt verschließt du beide Nasenlöcher (Daumen rechts, Zeige- und kleiner Finger links) und hältst die Luft an. Nun öffnest du das rechte Nasenloch und atmest aus. Du atmest nun durch das rechte Nasenloch wieder ein. Jetzt verschließt du wieder beide Nasenlöcher und hältst inne. Öffne das linke Nasenloch und atme aus. Wir machen das jetzt noch einige Male, versuche durchzuhalten.