

Gerade zu Beginn des Projektes «gesunder Atem 2.0» ist es sinnvoll sich mehrfach am Tag bewusst Zeit für eine Übung zu nehmen. Dabei sollte man sich schon 10 Minuten einplanen, sich bequem hinsetzen an einem Ort wo man nicht gestört wird. Ist man schon unter den geübteren «Atmern», können die Übungen überall und jederzeit ausgeführt werden, auf dem Restaurant WC, in einem vollen Tram, im Stau...

Wer Lust hat seine Übungen mithilfe der untenstehenden Liste zu tracken wird sicherlich auch schnell einen positiven Nutzen der Übungen erkennen...

- 1) Versuch drei Sekunden lang ein- bzw. auszuatmen. Zahl dazu, während du Luft holst bzw. die Luft ausstösst, innerlich in Gedanken bis 3. Du kannst auch eine andere Zahl nehmen, ganz so wie es deinem natürlichen Atemrhythmus entspricht. Die Ein- und Ausatmungen sollen einfach bei dieser Übung gleich lang sein.

Einatmen (1...2...3...) - Ausatmen (1...2...3...) - Einatmen (1...2...3...) – Ausatmen (1...2...3...)

- 2) Du kannst bei dieser Übung ganz bewusst tief in den Bauch atmen. Du atmest dabei durch die Nase ein und stellst dir vor wie der Atem deine Luftröhre herunter bis in den Bauch strömt und wieder aus der Nase langsam hinaus. Zwischen den Atemzügen solltest du darauf achten jeweils kurz inne zu halten. Warte, bis der Impuls kommt, wieder ein- / auszuatmen. Du kannst dir dabei auch eine Hand auf den Bauch legen, um die Bewegungen des Bauches wahrzunehmen.
- 3) Bei dieser Atemübung nimmst du deine rechte Hand und spreizt den Daumen und den kleinen Finger. Mit dem kleinen Finger verschliesst du nun das linke Nasenloch, sodass Du durch das rechte Nasenloch einatmen kannst. Nach diesem Atemzug verschliesst Du das rechte Nasenloch mit dem Daumen. Atmen über das linke Nasenloch aus. Beim zweiten Durchgang atmest Du über das freie linke Nasenloch ein und lässt die Luft durch das rechte Nasenloch wieder ausströmen. Die Wechselatmung entspannt und bewirkt zudem einen Ausgleich zwischen den beiden Hirnhälften. Dadurch wird die Konzentration gefördert.

Datum	Dauer der Übung	Befinden vor der Übung	Befinden nach der Übung