

10 Tipps für den Atem – Ganzheitlich ATMEN

1. **Pusten** Sie imaginäre Seifenblasen, große und kleine Formen. So fördern Sie nebenbei Ihre Atmung.
2. **Tönen:** Hand auf den Bauchlegen, tönen Sie ein „sch“ mehrmals hintereinander, kurz oder lang. Dadurch spüren und trainieren Sie Ihren größten Atemmuskel, das Zwerchfell.
3. **Summen** Sie in allen Tonlagen, ganz wie es Ihnen gefällt. Das weitet Ihre Kehle, lockert die Stimmbänder und den Brustkorb.
4. **Räkeln und dehnen** Sie sich achtsam und genüsslich! Auch das fördert Ihren Atem.
5. **Loslassen**, lassen Sie Ihre Schultern mit dem Ausatem sinken! So verlängern Sie den Ausatem und entlasten Ihren Schultergürtel.
6. **Gähnen und seufzen** Sie mutig! Das löst und vertieft die Atmung.
7. **Spüren** Sie Ihre Füße im Sitzen am Boden und geben mit einem Fuß langsam Druck in den Boden, danach lösen Sie den Druck wieder. Fußwechsel. So locken Sie den Atem in Ihren Bauch.
8. **Schwingen** Sie Ihre Arme locker um die Körpermitte. Hierbei mobilisieren Sie Ihren Brustkorb, Zwerchfell, Schultern und Wirbelsäule. Ihr Atem wird angeregt und kann freier fließen.
9. **Fingerkuppen-Übung**, streichen Sie nacheinander Ihre Fingerkuppen aus. Anschließend pressen Sie die Zeigefinger- und Daumenkuppen leicht und achtsam aufeinander und lösen diese wieder. Folgend die Mittelfingerkuppen, die Ring- und Kleiner Fingerkuppen – dies schult die Achtsamkeit, vermittelt Ruhe, und vertieft den Atem.
10. **Atemzeit:** Spüren Sie einatmend achtsam die Luft in die Naseneingänge einströmen, der Ausatem darf sich seinen Weg durch die locker geschlossenen Lippen suchen. Warten Sie mit geschlossenem Mund, bis der nächste Einatem wieder seinen Weg durch die Nase findet.

ATEM – Der Berufsverband e.V.

Der Vorstand

März 2023

