

# Hallo liebe Teilnehmer\*innen,

Ich möchte euch gerne zur dauerhaften und praktischen Nutzung der Atmung einen kleinen Überblick zusenden.<sup>1</sup>

Denkt bitte daran, was für alle Atemtechniken gilt:

- Übertreibe keine Übung und zwinge dich zu nichts.
- Hüte dich vor dem Gedanken, schnell vorwärts kommen zu wollen und Ergebnisse im Handumdrehen erzwingen zu wollen. Es kommt nicht auf die Häufigkeit und Intensität des Übens an, sondern auf die „geistige Haltung“ und das Maß der „inneren Bewusstheit“. Richtig zu atmen ist ein Reifungsprozess, der auch vom seelischen und körperlichen Wachstum abhängt. Oft muss der Körper noch einige Entgiftungs- und Entschlackungsvorgänge vollziehen, bevor du auf anderen Ebenen handlungsfähig wirst. Beschleunige nichts und führe nichts gewaltsam herbei.
- Sollten bei einer Übung Ängste oder Unbehagen auftreten, dann breche die Übung umgehend ab. Hier wäre es empfehlenswert, einen Atemlehrer aufzusuchen oder eventuell sogar eine psychologische Beratung in Betracht zu ziehen, da es bei verschiedenen Atemtechniken durchaus zu Lösung tiefgreifender, seelischer Blockaden kommen kann.
- Mache nie nach einer Mahlzeit Atemübungen, sondern lasse dir danach mindestens 2 Stunden Zeit.
- Das freie Atmen sollte nie durch den Druck von Kleidungsstücken, Schmuck oder anderen Gegenständen eingeschränkt werden.
- Unterdrücke nicht das Bedürfnis deines Körpers, bestimmte Dinge zu tun, wenn während einer Atemübung Atembedürfnisse entstehen. Das könnte z.B. das Bedürfnis sein schneller oder tiefer zu atmen. Dann gib den Bedürfnissen unbedingt nach (das gilt vor allem für Anfänger)
- Kontraindikationen: Bei Lungenkrankheiten sollten Sie davon absehen, die hier vorgestellten Atemübungen nachzuvollziehen oder aber zuvor mit ihrem Arzt klären, welche er als förderlich erachtet, ihren Gesundheits Zustand zu verbessern.

Hier das Repertoire:

## 1. Das Gähnen:

Es schafft schnell eine tiefe Bauchatmung. Dazu solltest du den Kopf nach hinten legen und dann mit dem Kiefer nach unten ziehen. Der Gähnreiz stellt sich dann sehr schnell ein und die tiefe Bauchatmung sorgt sofort für mehr Sauerstoff.

## 2. Dem Atem lauschen:

Die Fingerspitzen vorsichtig aufeinander legen als wäre ein Ball in der hohlen Hand. Das sollte ein wenig erfühlt werden, um danach auf die Bewegung des unteren Bauches und

---

<sup>1</sup> Mentali Ali Taşangil, [info@mentali.eu](mailto:info@mentali.eu)

die Atmung zu achten.

Nach 2-3 Minuten erfolgt dann ein Wechsel zurück zu den Fingerspitzen. Das kann je nach Bedarf mehrere Minuten im Wechsel stattfinden.

3. Das Zwerchfell aktivieren: Damit das Zwerchfell besser wahrgenommen wird, ist eine Reaktivierung sinnvoll.

Auf dem Rücken liegend wird eine leere Plastikflasche ( ihr erinnert euch sicherlich noch gut an meinen Versuch) auf den unteren Bauch gelegt (am besten den Nabel).

Tief ausatmen und dann tief einatmen. Beim Einatmen sollte die Flasche wegrollen.

4. Die Lokomotive:

Eine Hand lege ich auf den Solarplexus. Jetzt starte ich ein tiefes Ausatmen, sodass das Zwerchfell stark zusammengezogen wird. Der obere Bauch wird dabei flacher. Wenn alle Luft ausgepresst wurde, durch die Nase ein und den Mund ausatmen. Der Zug fährt langsam los. Die Geschwindigkeit kannst du dann variieren wie bei einer Dampflok, die anfährt, schneller wird und irgendwann wieder langsam wird.

5. Regeneration:

Sitzend den Atem zählen. Das beginnt mit einer Dauer von ca. 3-4 Sekunden ein- und auszuatmen, um dann gegebenenfalls schrittweise die Dauer der Ein- und Ausatmung jeweils in Sekundenschritten zu verlängern. Das Ausatmen kann durch den Mund am einfachsten für den Anfang gesteuert werden. Später kann die Atmung dann komplett durch die Nase stattfinden.

Bei weiteren Fragen könnt ihr euch sehr gerne bei mir melden!

Herzliche Grüße

Ali