**So atmen Sie Ihre Anspannung fort**

von Helmut Erb

Liebe Leserin, lieber Leser,

sind Sie sind oft niedergeschlagen und erschöpft? Gestresst, nervös und verspannt? Vielleicht atmen Sie zu flach und zu hastig. Das wirkt sich rasch auf Ihr Wohlbefinden aus. Ihr Atem verändert sich mit jedem Ihrer Gedanken, jedem Gefühl, jeder Belastung und jeder Bewegung, die Sie tun. Sie ist überall in Ihrem Körper spürbar. Sie müssen nur genau „hinfühlen", in sich hineinspüren. Die Art, wie Sie Luftholen beeinflusst maßgeblich, wie es Ihnen geht. Wenn Sie richtig atmen, sind Sie den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen, beugen Krankheiten vor, fühlten sich lebendiger und seelisch stabiler.

Das passiert beim Atmen: Sie nehmen beim Einatmen Sauerstoff in die Lungen auf und geben beim Ausatmen Kohlendioxid ab. Von den Lungen gelangt der Sauerstoff in den ganzen Körper. Ihr Blut transportiert ihn in jede noch so entfernte Zelle Ihres Körpers. Das verbrauchte Blut wird wieder zur Lunge zurück gebracht, dort wird Kohlendioxid abgegeben und wieder frischer Sauerstoff aufgenommen.

Atemübungen helfen Ihnen, Ihre Energie bewusst zirkulieren zu lassen und unerwünschte Blockaden im Körper aufzulösen. Damit können Sie direkt auf Ihre Stimmung einwirken und ihre Lebensfreude wecken. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen und Ihrer Gesundheit das noch nicht ausreicht, sollten Sie eine professionelle Atemtherapie in Betracht ziehen. Sie wird empfohlen bei allen Atemfunktionsstörungen, Erschöpfungszuständen, Angst- und Panikzuständen, Depressionen, extremen Stimmungsschwankungen, starken Verspannungen und Verkrampfungen.

Machen Sie es besser!

**Tieferes Atmen schenkt Ihnen ein neues Lebensgefühl**

von Helmut Erb

Das bewusste Erleben des Atmens sorgt nicht nur für eine bessere "Belüftung" Ihres Körpers, sondern auch zu einer offeneren Haltung dem Leben und den Gefühlen gegenüber. Probieren Sie es einfach erst abends aus, wenn Sie im Bett liegen:

* Legen Sie sich auf den Rücken, atmen Sie tief ein und aus, legen Sie die Hände flach auf den Bauch und spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke langsam senkt und hebt.
* Denken Sie dabei an sanfte Wellen am Strand, die kommen und gehen. So lassen Sie auch Ihren Atem kommen und gehen.
* Überlassen Sie sich Ihrem eigenen Rhythmus. Vertrauen Sie auf Ihren Atem.
* Das Ausatmen ist ganz besonders wichtig, denn das schafft Platz für frische Luft. Der Reflex zum Atemholen lässt Sie nicht im Stich. Nach einer Weile kommt er automatisch.
* Dabei dürfen Sie ruhig auch einschlafen.

**Lassen Sie Ihren Atem in Ihren Kopf strömen**

von Helmut Erb

**1. Übung**

Stellen Sie sich hin, stehen Sie gerade, Ihre Füße sind hüftbreit auseinander, schütteln Sie sich nun, als wollten Sie Müdigkeit aus Ihrem Körper schütteln. Spüren Sie dem nach, dabei atmen Sie tief ein und aus. Stellen Sie sich vor, wie die frische Luft auch Ihren Kopf erreicht, merken Sie, wie Sie mit jedem Einatmen neue Kraft tanken?

**2. Übung**

Legen Sie nun eine Hand flach auf Ihren Bauch und stoßen Sie mehrmals nacheinander mit einem kräftigen "fffft" Luft aus. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke zusammenzieht und Ihr Impuls zum Einatmen immer wieder einsetzt? Das stoßweise Atmen schickt den Sauerstoff schneller zu Ihrem Gehirn. Bemerken Sie, wie er nun Ihren ganzen Kopf ausfüllt?