

ATEMPAUSE



- ➔ *Legen (oder setzen) Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen, beide Arme liegen locker an der Seite (auf den Oberschenkeln).*
- ➔ *Atmen Sie tief ein. Konzentrieren Sie sich darauf, dass sich Ihre Gesichts- und Nackenmuskeln entspannen, während Sie ausatmen.*
- ➔ *Machen Sie einen zweiten tiefen Atemzug. Während Sie ausatmen, lassen Sie die Muskeln in Ihren Schultern und Armen locker werden.*
- ➔ *Machen Sie einen dritten Atemzug. Entspannen Sie beim Ausatmen die Muskeln in Ihrem Brustkorb, im Bauch und im Rücken.*
- ➔ *Machen Sie einen vierten Atemzug. Jetzt entspannen sich die Muskeln in den Beinen und Füßen, während Sie ausatmen.*
- ➔ *Nun atmen Sie zum fünften mal tief ein und richten die Aufmerksamkeit darauf, den ganzen Körper zu entspannen, während Sie ausatmen.*
- ➔ *Sie können in diesem entspannten Zustand so lange bleiben, wie Sie mögen. Sie merken schon, wenn es wieder Zeit ist, tief durchzuatmen und zurückzukehren.*

© LandesSportBund NRW

(mod. aus Lehrmaterial: Sport in der Prävention; Deutscher Sportbund)

ENTSPANNUNG DURCH ATMUNG

- ➔ *Legen Sie sich auf den Rücken*
- ➔ *Probieren Sie durch ein Kissen unter dem Kopf, ein Kissen unter dem Rücken oder einer Rolle unter den Kniegelenken aus, welche Lage für Sie am bequemsten ist. Die Hände liegen locker neben dem Körper.*
- ➔ *Wenn Sie ein Lage gefunden haben, in der Sie bequem liegen können, verbinden Sie Ihre Gedanken mit Ihrem Atem.*
- ➔ *Sie erspüren, wie ihr Atem tief in den Körper einströmt und langsam wieder ausströmt. Bei jedem Atemzug versuchen Sie, etwas tiefer einzuatmen und den Atem langsamer ausströmen zu lassen.*
- ➔ *Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Bauch. Sie atmen tief in den Bauch ein und lassen den Atem langsam wieder ausströmen. Bei jedem Einatmen spüren Sie, wie sich der Bauch nach oben wölbt und anspannt und beim Ausströmen des Atems entspannt nach unten sinkt.*
- ➔ *Tipp: Für viele Menschen ist das Einatmen in den Bauch ungewohnt. Sie können die Bauchatmung besser erlernen und erspüren, wenn Sie die Hände in die Höhe des Bauchnabels flach auf den Bauch legen. Sie spüren beim Einatmen, dass die Hände durch die Atemluft nach oben gedrückt werden und beim Ausatmen wieder nach unten sinken.*
- ➔ *Wiederholen Sie diese Atmung bis Sie spüren, dass der Atem tiefer und ruhiger geworden ist.*



- ➔ *Atmen Sie jetzt tief in die Brust ein. Bei jedem Einatmen spüren Sie, wie sich die Brust nach oben wölbt und anspannt und beim Ausströmen des Atems entspannt nach unten sinkt. Wiederholen Sie auch diese Atmung bis Sie Ihren gleichmäßigen Atem spüren.*
- ➔ *Verbinden Sie jetzt die Atmung in Brust und Bauch. Sie beginnen in den Bauch einzuatmen, atmen weiter ein bis hoch zu den Schlüsselbeinen und lassen den Atem langsam wieder ausströmen. Bei jedem Einatmen erspüren Sie, wie sich Bauch und Brust nach oben wölben und anspannen und beim Ausströmen des Atems entspannt nach unten sinken.*
- ➔ *Verbinden Sie die Gedanken mit Ihrem Atem. Ruhig und gleichmäßig strömt der Atem ein und aus. Bei jedem Ausatmen spüren Sie den Rücken entspannter und schwerer auf den Boden sinken.*
- ➔ *Sie richten die Aufmerksamkeit jetzt auf den linken Arm. Sie atmen tief ein und lassen den Atem bei Ausatmen in Gedanken durch den linken Arm strömen. Bei jedem Ausatmen spüren Sie den warmen Atem durch den Arm strömen bis tief in die Fingerspitzen.*

- ➔ *Sie spüren den Atem warm durch den linken Arm strömen und Stück für Stück alle Anspannung mitnehmen: Aus der Schulter und den Oberarmen, dem Ellenbogen und dem Unterarm, dem Handgelenk, der Handfläche, dem Handrücken, den Fingern und den Fingerspitzen.*
- ➔ *Tipp: Nehmen Sie sich Zeit. Am Anfang brauchen Sie drei bis vier tiefe Atemzüge, bis Sie in Gedanken durch den ganzen Arm gewandert sind.*
- ➔ *Bei jedem Ausatmen spüren Sie den Arm entspannter und schwerer auf den Boden sinken.*
- ➔ *Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Arm*
- ➔ *Atmen Sie noch einmal tief ein und lassen Sie den Atem beim Ausatmen durch beide Arme strömen, ruhig und gleichmäßig. Beim Ausatmen spüren Sie beide Arme entspannt und schwer auf den Boden sinken.*
- ➔ *Sie richten Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf das linke Bein. Sie atmen tief ein und lassen den Atem bei Ausatmen in Gedanken durch das linke Bein strömen. Bei jedem Ausatmen spüren Sie den warmen Atem durch das Bein strömen bis tief in die Zehenspitzen.*
- ➔ *Sie spüren den Atem warm durch das linke Bein strömen und Stück für Stück alle Anspannung mitnehmen: Aus dem Becken und dem Oberschenkel, dem Kniegelenk und der Wade, dem Fußgelenk, der Fußsohle, Zehen und Zehenspitzen.*
- ➔ *Lassen Sie sich Zeit.erspüren Sie den Atem bei jedem Ausatmen ein Stück weiter ins Bein strömen. Bei jedem Ausatmen spüren Sie das Bein entspannter und schwerer auf den Boden sinken.*
- ➔ *Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein.*
- ➔ *Atmen Sie noch einmal tief ein und lassen Sie den Atem beim Ausatmen durch beide Beine strömen, ruhig und gleichmäßig. Nach einigen Atemzügen spüren Sie beim Ausatmen beide Beine entspannt und schwer auf den Boden sinken.*
- ➔ *Jetzt richten Sie die Aufmerksamkeit auf ihr Gesicht. Sie atmen tief ein und lassen den Atem bei Ausatmen sanft über ihr Gesicht streichen, ruhig und gleichmäßig. Bei jedem Ausatmen spüren Sie Ihren Atem wie einen sanften, warmen Wind über Ihr Gesicht streichen und Stück für Stück alle Anspannung mitnehmen, aus den Augen und der Stirn, den Schläfen und Wangen, Lippen, Kinn und Unterkiefer.*
- ➔ *Lassen Sie den Atem einströmen und ausströmen und genießen Sie Ihren entspannten Körper.*
- ➔ *Wenn Sie Ihre Entspannung beenden wollen, atmen Sie bewusst tief ein und kurz und kräftig aus.*
- ➔ *Mit einiger Übung gelingt es mit diesem Programm, in zehn Minuten eine tiefe Entspannung zu erreichen. Vor allem beim Erlernen ist es sinnvoll, Entspannungsmusik zur Unterstützung einzusetzen.*

Hinweis: Dieser Text befindet sich als gesprochenes Programm mit Entspannungsmusik auf der CD „Vier Wege zur Entspannung“ von Schellenberger, B. und H., Neumann, A. und Janka, A.

(mod. aus Lehrmaterial: Sport in der Prävention; Deutscher Sportbund)

© LandesSportBund NRW