

Exercises 1

Einfaches Zählatmen

Das einfache Zählatmen ist ein rhythmisches Ein- und Ausatmen, wobei die Aufmerksamkeit beim Atem liegt.

Optimal macht man es an einem geöffneten Fenster oder in der freien Natur, da hier die Sauerstoffversorgung am besten gewährleistet ist.

Kann man nur in einem geschlossenen Raum zählatmen, verbessert sich die Sauerstoffzufuhr schon beträchtlich, weil man tiefer und gleichmäßiger atmet. Vielleicht öffnet man im Büro für diesen kurzen Zeitraum die Fenster und lüftet ein bisschen durch.

Methode:

Man zählt langsam und gleichmäßig von 1 bis 4 und atmet während dieser Staffel ein, nach einem kurzen Einhalt zählt man wieder langsam und gleichmäßig von 1 bis 4 und atmet dabei aus.

Zählmuster:

Ein – zwei – drei – vier –	aus – zwei – drei – vier
Ein – zwei – drei – vier -	aus – zwei – drei – vier
Ein – zwei – drei – vier -	aus – zwei – drei – vier

Wenn man schon längere Zeit mit dem Atem arbeitet, kann es sein, dass der Rhythmus der Staffel 1 – 4 zu kurz ist. Dies ist ein Zeichen dafür, dass die Lungen schon wieder mehr Volumen aufnehmen können. Dann verlängert man die Staffel einfach und zählt auf 5 Teile oder auf 6.

Wenn Sie die richtige Länge einer Staffel gefunden haben, können sie ohne hinter Luft zu geraten und ohne zu hecheln, mit einem sehr grossen Wohlgefühl und meistens mit einem Gefühl von Freude, das sich einstellt, atmen.

Bei mir persönlich werden nach wenigen Atemzügen meine Hände wohligh warm bis heiß. Ich spüre wie die Durchblutung angeregt wird und sich ein wirklich sehr angenehmes Körpergefühl einstellt

Tipp:

Ganz besonders gut sind die Erfolge, wenn man ein langsames nicht zu strammes Walking dazu probiert, so dass der Atemrhythmus mit dem Rhythmus der Schritte harmoniert.