

## Atementspannung

Hier folgt eine Anleitung für eine Atementspannung, die nur etwa zehn Minuten Zeit in Anspruch nimmt und dabei in Ihrer Wirkung sehr effektiv ist.

### Einleitung:

- Nehmen Sie eine entspannende Sitzposition ein.  
*Im Sitzen: Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit fester Sitzfläche und stellen Sie die Füße feste auf den Boden auf. Der untere Teil des Rückens sollte die Rückenlehne berühren, der obere Teil des Rückens sollte frei bleiben. Die Schultern sollten lose herunter hängen. Der Kopf sollte mit möglichst geringem Muskelaufwand entspannt auf dem Hals stützen. Die Hände können lose auf den Oberschenkeln oder im Schoß platziert werden.*  
*Im Liegen: Kopf und Nacken sollten durch ein Kissen leicht gestützt werden, die Hände sollten entspannt neben dem Körper oder auf dem Bauch liegen.*
- Schließen Sie nun Ihre Augen.

### Atementspannung:

- Atmen Sie sechs Mal tief ein und aus.  
*Atmen Sie hierbei durch die Nase ein und lassen Sie sich in das Ausatmen hineinfallen. Am Besten gelingt dies, wenn Sie das Ausatmen mit einem kleinen Seufzer begleiten.*
- Nun den Atem bitte nicht mehr beeinflussen, sondern frei fließen lassen.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Nase.  
*Nehmen Sie für zehn Atemzüge gezielt wahr, wie die Luft durch die Nasenlöcher hineingesogen wird.*
- Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Bauch.  
*Nehmen Sie für weitere zehn Atemzüge wahr, wie Ihr Bauch sich vor und zurück wölbt, bzw. sich hebt und senkt.*
- Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Brust.  
*Nehmen Sie für weitere zehn Atemzüge wahr, wie Ihre Lungen sich mit Sauerstoff füllen und Ihre Brust sich weitet und beim Ausatmen entspannt.*
- Idealerweise können Sie sich nun für zehn Atemzüge auf Ihre Nase, Ihre Brust und Ihren Bauch gleichzeitig konzentrieren.  
*Sollte Ihnen dies nicht gelingen, entscheiden Sie sich für die Nase oder den Bauch - Je nachdem, was Ihnen angenehmer ist. Nehmen Sie die entspannende Wirkung des kurzen Verharrens nach dem Ausatmen wahr.*

### Ausklingen lassen:

- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Hände.  
*Spüren Sie, wie Ihre Hände schwer und warm werden.*
- Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Füße.  
*Nehmen Sie wahr, wie auch Ihre Füße schwer und warm werden.*
- Strecken Sie sich genüsslich, gähnen sie, reiben Sie sich das Gesicht und öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen.
- Gehen Sie nun Ihrer gewohnten Tätigkeit weiter nach.

(Quelle: <http://www.magersucht-online.de/modules.php?name=Encyclopedia&op=content&tid=71>)