

Atemtraining

Hier möchte ich einen kleinen Einblick darüber geben, warum ich mich im Stressmanagement-Coaching mit dem Atem intensiv beschäftige.

Das Wissen über den Atem und diesen zur Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung gezielt einzusetzen, reicht über 2000 Jahre zurück. Fernöstliche Meditations- und Bewegungslehren (Yoga, Tai Chi, Qi Gong) rückten seit jeher den Atem ins Zentrum, um seelische, körperliche und geistige Kräfte zu mobilisieren und die Aufmerksamkeit zu uns, also in unser „Inneres“ zu bringen.

Unterschiedliche Atemschulen lehren seit Anfang des 20. Jahrhunderts zusammengefasst Folgendes: Wir können den Atem kontrollieren oder wir können ihn zulassen. Hinter dieser knapp formulierten Aussage steckt ein breites Wissen darüber, wie wir über das Atmen und verschiedene Methoden und Techniken zu tiefliegenden seelischen und körperlichen Blockaden vordringen, unseren Stoffwechsel aktivieren, das Herz-Kreislauf-System optimieren, unsere Haltung verbessern und unser Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) in Balance bringen.

Im Stressmanagement liegt unser Fokus besonders auf dem Parasympathikus, der für Entspannung und Loslassen steht. Der Sympathikus ist für Aktivierung und Anspannung zuständig, wovon die meisten von uns ohnehin mehr als genug haben.

Mit speziellen Atemmethoden und Techniken gelingt es uns, den Parasympathikus zu aktivieren und die Herzrate mit bewusster Atmung zu senken, denn Stress geht mit einer erhöhten Herzrate einher.

Wie kann man sich ein Atemtraining also vorstellen?

Zuerst müssen wir die Vollatmung trainieren, die die Grundvoraussetzung für tiefes Atmen ist. Das machen wir, indem wir uns zuerst auf die Bauchatmung, dann auf die Flankenatmung und danach auf die Lungenspitzenatmung konzentrieren.

Sind wir in der Lage unser volles Lungenvolumen zu nützen, können wir über die Länge des Ein- und Ausatmens und über die Atempausen den Parasympathikus stärken und dadurch aktives Stressmanagement betreiben.

Dafür braucht es natürlich Zeit und auch ein wenig Geduld, um den Atem im Alltag für eine rasche und gezielte Entspannung einzusetzen.