



# Atemübungen

## Förderung der Achtsamkeit

**Über den Atem können wir unser vegetatives Nervensystem beeinflussen. Die Atemübungen sind ein erster Einstieg in das Thema zur Förderung der Achtsamkeit und zum Erlernen von Atemtechniken.**



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

## **Vorgehen bei den Atemübungen**

Setzen oder legen Sie sich in eine bequeme Position. Sorgen Sie dafür, dass Ihnen auch bei einer längeren Zeit nicht kalt wird. Atmen Sie ruhig durch und lassen Sie Ihrem Geist ein wenig Zeit sich zu beruhigen. Dann wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam durch den Körper, um wahrzunehmen was Sie dort spüren können.

## **Übung: Einfach nur so...atmen**

Geben Sie sich dem Hier und Jetzt hin - wertneutral und zugewandt.

Alles ist gut so wie es ist. Geben Sie sich ganz dem Moment hin – Atmen Sie!

Ihr Kopf ist leer, die Gedanken sind ganz auf die Atmung ausgerichtet. Sie spüren nur Ihren Atemfluss: Ein – und aus, ein – und aus, ein – und aus.

Überlassen Sie sich nun einem Moment der Stille. Genießen Sie es, sich ganz Ihrer Atmung hinzugeben – Atmen Sie!

Worauf richtet sich Ihre Aufmerksamkeit?

Sind Sie vollständig versunken in den Fluss Ihrer Atmung?

Oder sind Ihre Gedanken gewandert?

Haben Sie leise Gedanken im Hintergrund oder störende Gedanken, die sich eingeschlichen haben?

Lassen Sie alle Gedanken ziehen und richten Sie die Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Atmung.

Genießen Sie es, einen weiteren Moment der Stille zu nutzen, um sich ganz Ihrer Atmung hinzugeben – Atmen Sie!

Bleiben Sie noch einen Moment ganz bei sich selbst. Lassen Sie sich Zeit, eine beliebige Anzahl von Atemzügen ganz bewusst nachzufühlen.

Erst dann führen Sie sich selbstständig aus der Übung.

## **Energieatemzüge**

Die Übung zielt auf die Steigerung der Motivation oder Grundspannung ab (auch in Wettkampfbegleitung geeignet).

Nehmen Sie eine aufrechte Position im Stehen oder Sitzen ein. Der Scheitelpunkt Ihres Kopfes zeigt zur Decke. Ihr Brustkorb ist aufgerichtet.

Beim nächsten Einatmen spannen sich Ihre Rippenbögen wie ein Gewölbe weit auf. Mit dem Ausatmen tauchen Ihre Rippenbögen sanft in Ihren Brustkorb ein.

Beginnen Sie nun damit schnell und stoßweise einzuatmen. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich ganz auf die Atmung. Sie atmen vollständig und ganz von selbst wieder aus.

Stoßweise ein – vollständig aus, stoßweise ein – vollständig aus, stoßweise ein – vollständig aus.

Atmen Sie noch einmal tief ein. Halten Sie den Atem an und sammeln Sie alle Energie. Sie fühlen sich souverän und kraftvoll.



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Lassen Sie nun die Luft langsam und kontrolliert durch Ihre leicht geöffneten Lippen entweichen. Konzentrieren Sie sich dabei vollständig auf die Atmung und die vor Ihnen liegenden Aufgaben.

Ihr Atem kehrt zurück in seinen natürlichen Rhythmus. Der Atem kommt und geht, ganz von allein. Sie sind konzentriert, kraftvoll und bereit.

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)