

## Entspannungsatmen

Entspannungsatmen ist ein „Allheilmittel“ – es wirkt generell in allen Situationen. Weil der Körper dadurch gut durchblutet und erwärmt wird, eignet es sich auch für Schlechtwettersituationen. Es kann bis spätestens eine halbe Stunde vor dem Start durchgeführt werden.

### **Anleitung:**

„Lege oder setze dich bequem hin. Nimm dir fünf Minuten Zeit.

Wenn du willst, schließe die Augen und konzentriere dich auf das Atmen.

Atme ein, und zähle bis drei. Eins... zwei... drei. Dann atme aus und zähle bis vier.

Warte kurz, und atme erneut ein. Eins, zwei, drei. Atme aus. Eins... zwei... drei... vier.

Warte kurz, und atme wieder ein. Eins, zwei, drei. Atme aus. Eins... zwei... drei... vier.

Wähle deinen eigenen Rhythmus. Wenn er bis drei nicht passt, zähle bis zwei oder bis fünf. Wie du willst.

Lass deine Schultern hängen, und lockere deinen ganzen Körper so gut es dir gelingt.

Betone das Ausatmen. Atme länger aus als ein. Tiefes Einatmen aktiviert, ausatmen entspannt.

Atme, wenn möglich, durch die Nase ein und durch den Mund aus. Spüre, wie die Luft beim Einatmen an den Nasenschleimhäuten vorbei in die Luftröhre fließt und die Lungen füllt. Stelle dir jetzt vor, dass die Luft die Lungenspitzen erreicht und weiter nach unten bis zum Zwerchfell fließt.

Atme aus und sage innerlich bei jedem Ausatmen das Wort „Loslassen“. Atme wieder locker ein und kräftig aus. Das Ausatmen kann mit einem Geräusch verbunden sein.

Lasse den Atem bis in den Bauch hinunter fließen. Beobachte, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Du kannst deinen Atem auf seinem Weg durch den Körper begleiten. Dadurch richtest du die Aufmerksamkeit auf den Körper. Du spürst immer besser, wo im Körper Spannungen sind und wie diese lockerer werden.

Komme nun aus der Konzentration auf das Atmen heraus. Atme dreimal kräftig ein und aus.  
Mache deine Hände zur Faust, öffne die Hände wieder und auch langsam die Augen.“

Autor: Dr. Alois Kogler

Literatur:

Kogler, A. (2006). Die Kunst der Höchstleistung. Verlag Springer: Wien New York.