

## Atemübung aktuell

Kleine Pause von der Computer- oder Schreibtischarbeit gefällig?

Schultergürtel entspannen, Atem vertiefen

Kann sitzend ausgeführt werden

Sie sind zu kurzem Innehalten eingeladen. Fragen Sie sich, wie Ihr Körpergefühl momentan grad ist: Wo angenehm, wo eventuell unangenehm? Kann sich Ihre Atembewegung überall ungehindert ausbreiten? Möglicherweise fühlen Sie sich etwas angespannt im Schulter- oder Nackenbereich? In dem Fall wäre folgende Übung hilfreich:

Legen Sie Ihre rechte Hand auf die linke Schulter und packen den Muskel zwischen Schultergelenk und Hals. Einatmend drücken und quetschen Sie diesen sanft und ziehen ihn etwas hoch Richtung Ohr. Ausatmend lassen Sie los. Das wiederholen Sie zehn Mal. Bildlich gesprochen ist es so, als ob Sie den Atem in diesen Bereich der linken Schulter hoch ziehen könnten. Jetzt loslassen, die Arme entspannt auf die Oberschenkel legen und die Empfindungen in den beiden Seiten vergleichen. Unterschiedlich? Nun mit der linken Hand auf der rechten Schulter genauso verfahren und wieder nachspüren.

Setzen Sie sich nun breit auf Ihren Stuhl, aufgerichtet und ohne mit dem Rücken anzulehnen. Die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. Nun beginnen Sie ein langsames, achtsames Kreisen auf Ihrer Sitzfläche, einen Moment in die eine, dann in die andere Richtung. Können Sie dabei die Sitzknochen spüren? Bitte lassen Sie Ihren Atem weich und weit ein- und ausfließen. Nachdem Sie dies etwa je zehn Mal gemacht haben, bleiben Sie aufgerichtet sitzen und vergleichen Ihr Körpergefühl zu Beginn und jetzt.

Gönnen Sie sich solche Erfrischung immer mal wieder!

Fortsetzung: Atem vertiefen für Fortgeschrittene

Setzen Sie sich nochmals breitflächig auf den Stuhl. Die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. Indem Sie auf Ihrem Stuhl ein wenig hin- und her, sowie vor- und zurück pendeln, bzw. den Oberkörper kreisen lassen, werden die beiden Sitzknochen (Sitzbeinhöcker) spürbar. Sie liegen tief im Becken drin. Nun das kleine Kunststück:

Kreisen Sie mit Ihrem Oberkörper so, dass Sie eine liegende 8 um die Sitzhöcker herum beschreiben. Versuchen Sie, die Gewichtsverlagerungen achtsam und gleichzeitig flüssig hinzubekommen. Diese Bewegungen kombinieren Sie nun noch mit der Atembewegung: Ausatmend das Becken nach Mitte hinten sinken lassen, einatmend nach rechts und vorne hoch kommen, ausatmend nach Mitte hinten sinken, einatmend mit dem Becken nach links vorne hoch kommen ... so weiter, etwa zehn Wiederholungen, bzw. so wie Sie sich damit wohl fühlen. Einen Moment sitzen bleiben und die Körperempfindungen wahrnehmen.

Viel Freude und Erfolg!