



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 04-2018 erst mal durchatmen



Wir tun es alle ohne jemals darüber nach zu denken – atmen-
Warum auch darüber nachdenken, atmen kann doch jeder. Die Frage ist nur wie und ist das wirklich optimal?

Grundsätzlich gibt es zwei Grundtechniken die Lungen mit Sauerstoff zu füllen, die Brustatmung und die Bauchatmung.

Brustatmung: Das Zwerchfell, unser großer Atemmuskel bleibt relativ starr, dafür hebt sich der der gesamte Brustkorb um die Lungen mit Luft zu füllen. Die Atmung ist relativ flach, vor allem, wenn das Zwerchfell blockiert ist (z.B. durch Ärger).

Bauchatmung: Hier bleibt der Brustkorb ruhig, aber die Bauchdecke wölbt sich vor, wodurch das Zwerchfell nach unten gezogen wird und die Lunge sich weitet. Hierbei kann sich die Lunge leichter und tiefer mit Luft füllen.

Für ganz tiefe Atemzüge kann man auch beide Techniken kombinieren.

Warum ist es wichtig tief zu atmen?

Nun zuerst wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt, das CO₂ kann besser den Körper verlassen.

Die tiefe Atmung hat allerdings noch eine weitere segensreiche Auswirkung, sie entspannt.

In unserem hektischen, stressigen Alltag mit oft schlechter Haltung kommt eine entspannte Atmung aber leider meist zu kurz.

Deshalb stelle ich einige kleine Übungen vor die helfen aufzutanken und zu entspannen.

1. Die kleine Pause:

Eine aufrechte Haltung einnehmen, die Schultern etwas nach hinten ziehen um den Brustkorb zu weiten.

Die Hände auf den Bauch legen und 3-4 tiefe Züge mit der Bauchatmung.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

2. Die Lotosatmung:

Die Grundhaltung wie oben einnehmen, also aufrecht sitzen.

Stell dir nun vor, dass sich in deinem Unterleib eine Lotosknospe befindet.

Mit jedem Einatmen, wenn der Bauch sich vorwölbt öffnet sich die Knospe zu einer schönen, großen Blüte.

Bei jedem Ausatmen, wenn der Bauch wieder flach wird, schließt sie sich wieder zu einer Knospe.

3. Der große Energieaustausch

Hierbei geht es darum die verbrauchten Energien durch frische Energie zu ersetzen.

Wenn möglich für Frischluft sorgen, eine aufrechte Haltung einnehmen, die tiefe Bauchatmung praktizieren. Die nachfolgend beschriebenen Bewegungen werden im natürlichen Atemrhythmus stehend ausgeführt.

Die Arme abwechselnd mit der Handfläche nach oben nach vorn ausstrecken, dabei mit leichtem Widerstand/etwas gepresst durch den Mund ausatmen und den Atem über die Hand durchs Fenster pusten. Man kann sich dabei vorstellen, wie alles Belastende, Verbrauchte etc. hinaus gepustet wird.

Beim Einatmen durch die Hand wenden, sich gedanklich die frische Energie greifen, dabei eine Faust bilden und den Arm wieder zurück ziehen, dann mit der anderen Seite weiter machen.

Die intensive Atmung kann, wenn man sie nicht gewohnt ist leichten Schwindel verursachen, deshalb erst einmal langsam starten.

4. Das Qi wecken

Auch hier wieder eine aufrechte Standhaltung einnehmen, die natürliche Bauchatmung praktizieren.

Bei jedem Einatmen werden die Hände in einem Bogen nach vorne- oben (etwa Schulterhöhe) gehoben, dann oben zum Körper heran gezogen und beim Ausatmen wieder, diesmal vor dem Körper herunter gedrückt.

So entsteht eine kreisförmige Bewegung, die den Kreislauf ankurbelt und den Körper mit viel Energie versorgt.

5. Seufzen:

Das tiefe Ein- und Ausschnafen macht man oft unwillkürlich. Es ist ein wirksamer Mechanismus um gestaute Energien wieder in Schwung zu bringen.

Energien blockieren häufig, wenn Ärger und Frustration herunter geschluckt werden und führen dann zu Spannungsgefühlen in Brust, Bauch und Unterleib, zu einem Kloßgefühl im Hals oder blockieren das Zwerchfell und man kann nur noch sehr flach atmen.