



Minis – einfache Atemübungen

Minis sind Techniken zur Konzentration auf die Atmung, mit denen schnelle Angst- und Spannungsreduktion möglich ist.

Du kannst die Minis mit offenen oder geschlossenen Augen üben.

Du kannst an jedem Ort und zu jeder Zeit üben.

Kein Mensch wird merken, dass Du übst.

Wie übt man Minis?

Atme bewusst mit der tiefen Bauchatmung. Wenn das schwierig ist, versuche tief durch die Nase einzuatmen und durch den Mund auszuatmen. Spüre, wie sich Dein Bauch bei der Einatmung etwas wölbt und bei der Ausatmung etwas zusammenzieht. Du kannst auch im Liegen üben. Wenn Du z.B. auf dem Bauch liegst, kannst Du bei der Einatmung versuchen, den Bauch gegen den Boden zu drücken.

Wenn Du auf dem Rücken liegst, lege die Hände auf den Bauch und lasse die Atmung dort hin strömen. Mit angespannten Bauchmuskeln ist die Zwerchfellatmung erschwert. Halte deine Bauchmuskulatur möglichst weich.

Mini 1

Zähle Deine Atemzüge von 10 bis 0. Jede Zahl hat einen Atemzug. Sage mit dem ersten Atemzug bei der Ausatmung zu Dir selber «10», beim nächsten Atemzug «9» und so weiter bis auf «0». Wenn Du bei «0» angelangt bist, spüre, wie es Dir jetzt geht und ob sich etwas im Vergleich zu vor der Übung verändert hat.

Mini 2

Beim Einatmen zähle bis 4, beim Ausatmen zähle von 4 rückwärts. Beim Einatmen sage Dir selbst langsam «1 2 3 4», beim Ausatmen sage Dir selbst langsam «4 3 2 1» und wiederhole dies 5 bis 10 Mal.

Mini 3

Zähle beim Einatmen «1 2 3». Beim Ausatmen zähle dann rückwärts: «6 5 4 3 2 1». Dann wieder mit «1 2 3» einatmen usw. Bei dieser Übung wird die Ausatmung verlängert, wodurch der Parasympathikus angeregt wird und der Körper sich entspannen kann.

Wann kann man Minis üben?

Notiere bis zum nächsten Treffen ein paar Gelegenheiten.

