

A person is shown from the waist up, sitting in a meditative pose on a patterned mat. They are wearing a white tank top and purple shorts. The background is softly blurred, showing a wooden floor and a lit candle in the foreground. The overall atmosphere is calm and serene.

Klara Sonnenfeld

Atme, Entspanne dich, und werde neu geboren

11 kraftvolle Techniken, um Geist
und Körper in Einklang zu
bringen

Ein universeller Wegweiser zu alter
Weisheit und moderner Atemkunst für
mehr Gelassenheit und innere
Harmonie

Atme, Entspanne dich, und werde neu
geboren: 11 kraftvolle Techniken zur
Beruhigung von Geist und Körper

**Ein universeller Wegweiser zu alter Weisheit
und moderner Atemkunst für mehr
Gelassenheit und innere Harmonie**

Klara Sonnenfeld



Inhalt

Anleitung zu den Atemübungen	4
Finde dein inneres Gleichgewicht durch den Atem.....	4
11 Atemübungen	7
1. Lotusatmung (Padadhiraasana Pranayama).....	7
2. Achtsames Atmen (Mindful Breathing).....	9
3. Zwerchfellatmung (Abdominal Breathing).....	11
4. Boxatmung (Box Breathing).....	13
5. 4-7-8-Atmung (Weil-Methode)	16
6. Wechselatmung (Nadi Shodhana).....	18
7. Kohärenz-atmung (5-5-Atmung)	21
8. Feueratmung (Kapalabhati Pranayama).....	23
9. Ozeanatmung (Ujjayi Pranayama).....	25
10. Wim-Hof-Methode (Energieatmung).....	27
11. Entspannungsatmung 2:1 (Ayurvedische Technik für besseren Schlaf).....	29
Abschluss	31



Anleitung zu den Atemübungen

Hallo und herzlich willkommen,
du hast gerade eine wertvolle Entscheidung getroffen: dir selbst Zeit zu schenken.
In einer Welt, die sich ständig schneller dreht, ist bewusstes Atmen nicht nur eine Form der Entspannung, sondern eine Rückkehr zu dir selbst. Der Atem ist dein Anker – das unsichtbare Band, das Geist und Körper miteinander verbindet.
Lass mich dich auf dieser Reise sanft und achtsam begleiten.

Finde dein inneres Gleichgewicht durch den Atem

Im Trubel des Alltags vergessen wir oft das Natürlichste: tief und bewusst zu atmen. Und doch ist der Atem ein mächtiger Schlüssel, um den Geist zu beruhigen, Spannungen zu lösen und Wohlbefinden zu finden.

Es gibt unzählige Arten zu atmen – und jede hat ihre eigene Wirkung. Wenn du lernst, achtsam zu atmen, wirst du Stress abbauen und deine innere Harmonie wiederfinden.

Du brauchst nichts Besonderes – nur deine Aufmerksamkeit und ein wenig Raum für dich.

Suche dir einen ruhigen Ort, vielleicht mit sanftem Licht, einer angenehmen Temperatur und einem Duft, den du liebst.

Schließe nun für einen Moment die Augen.

Atme tief ein.

Atme langsam aus.

Spüre, wie dein Atem durch dich fließt – voller Ruhe und Erneuerung.

Bist du bereit?

Ich führe dich durch 11 Atemtechniken, die dir helfen werden, dich zu entspannen und dein inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

Lass uns beginnen.

1. Bereite deinen Raum vor

Finde einen Ort nur für dich – einen ruhigen Platz, an dem du für ein paar Minuten ungestört sein kannst. Es spielt keine Rolle, ob es dein Sofa, eine Yogamatte in deinem Zimmer oder eine Parkbank im Garten ist. Was zählt, ist, dass du dich sicher fühlst.

Setze dich bequem hin – mit geradem, aber entspanntem Rücken. Wenn du möchtest, kannst du dich auch hinlegen und deine Hände auf den Bauch oder die Oberschenkel legen, die Handflächen nach oben als Zeichen der Offenheit.

Um die richtige Atmosphäre zu schaffen, kannst du eine Kerze anzünden, einen Duft verströmen lassen, den du liebst, oder leise entspannende Musik im Hintergrund abspielen.

2. Bereite deinen Geist vor

Schließe die Augen oder senke den Blick sanft auf einen neutralen Punkt. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper: Spüre die Füße fest auf dem Boden oder den Kontakt mit der Matte oder dem Stuhl.

Atme tief ein und sage dir innerlich:

„Dies ist meine Zeit. Ich widme sie mir selbst – ohne Eile, ohne Urteil.“

3. Während der Übung

Mein lieber Freund, ich möchte, dass du dir eines merkst: Es gibt keinen „perfekten“ Atem – und keine starren Regeln. Wenn deine Gedanken abschweifen, heiße sie freundlich willkommen und kehre sanft zum Atem zurück, ohne Druck. Das ist ganz normal – und vollkommen in Ordnung.

Folge dem Rhythmus deines Körpers, lass den Atem natürlich fließen, ohne ihn zu kontrollieren. Jeder Atemzug ist genau so, wie er sein soll.

Wenn du eine Pause brauchst, nimm sie dir. Atme frei, höre auf deinen Körper und mach weiter, wenn du bereit bist.

Wenn es dir hilft, wiederhole innerlich beruhigende Worte wie „Frieden“, „Ruhe“ oder „Kraft“. Sie mit dem Atem zu verbinden, verstärkt dein Gefühl von innerer Gelassenheit.

4. Beende die Übung mit Freundlichkeit

Bleibe nach der Übung noch einen Moment in deiner Position. Habe keine Eile, aufzustehen.

Gib dir Zeit, die wohltuende Wirkung in deinem Körper zu spüren.

Nimm wahr, wie dein Atem ruhiger geworden ist, wie dein Geist leichter wirkt.

Lächle – und danke dir selbst für diesen Moment der Fürsorge und Liebe.

Wenn du möchtest, sprich es laut aus:

„Danke an mich selbst, dass ich mir diese Zeit geschenkt habe.“



5. Ein paar Tipps für dich

Es ist nicht wichtig, wie viel Zeit du diesen Übungen widmen kannst – selbst ein paar Minuten können einen Unterschied machen.

Probiere sie am Morgen aus, um den Tag mit innerer Ruhe zu beginnen, oder am Abend, um entspannt in den Schlaf zu gleiten.

Wenn einmal etwas nicht wie geplant läuft, sei nachsichtig mit dir. Es ist kein Scheitern – jeder Versuch ist ein Schritt auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Atme jetzt tief ein. **Du bist bereit.**

Dieser Moment gehört dir – deinem Herzen und deinem Geist. Empfange jeden Atemzug wie ein Geschenk und lass ihn dich zu Ruhe und Stärke führen. Du bist außergewöhnlich – genau so, wie du bist.

11 Atemübungen

1. Lotusatmung (Padadhirasana Pranayama)

Technik: Meditation und Pranayama

Vorteile: Fördert innere Ruhe, stabilisiert die Emotionen und stärkt die Verbindung zwischen Körper und Geist.

So praktizierst du sie:

1. Finde einen ruhigen Ort und setze dich in den Lotussitz (Padmasana) oder einfach mit gekreuzten Beinen.
2. Lege deine Hände auf die Knie, die Handflächen nach oben gerichtet – als Zeichen der Offenheit.
3. Schließe die Augen und entspanne Kiefer, Schultern und Rücken.
4. Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei langsam bis 6, während du dir vorstellst, wie sich eine Lotusblume sanft öffnet.
5. Halte den Atem für 3–4 Sekunden an und spüre die Stabilität deines Geistes.
6. Atme langsam und kontrolliert aus, etwa 8 Sekunden lang, und stell dir vor, wie jede Spannung entweicht – als würde der Lotus die gespeicherte Energie freisetzen.
7. Wiederhole diesen Zyklus für mindestens 10 Minuten, während du deine volle Aufmerksamkeit auf den Atem richtest.
8. Wenn deine Gedanken abschweifen, bring sie sanft zurück, indem du dir erneut den Lotus vorstellst.
9. Atme am Ende der Übung ein paar Mal natürlich und spüre, wie sich die Ruhe in deinem Körper ausbreitet.

10. Öffne langsam die Augen und nimm dieses Gefühl von Frieden mit in deinen Tag.

Wirkung:

Die Lotusatmung hilft, geistige Ruhe und emotionale Stabilität zu erreichen. Sie reduziert Stress und emotionale Spannungen auf natürliche Weise.

Diese Technik wird seit Jahrhunderten von buddhistischen Mönchen und Yogis genutzt, um Konzentration und innere Klarheit zu fördern.

Die Visualisierung des sich entfaltenden Lotus mit jedem Atemzug regt Kreativität und geistige Offenheit an.

Ideal für alle, die nach einem natürlichen Weg suchen, um sich zu entspannen und den Umgang mit Emotionen zu verbessern.

Regelmäßiges Üben bringt Gleichgewicht und Gelassenheit in dein tägliches Leben.

Historische Anmerkung:

Die Lotusatmung war eine Praxis der alten buddhistischen Mönche und indischen Yogis, um tiefe meditative Zustände zu erreichen.

Sie wurde in den Höhlen des Himalayas und in Klöstern praktiziert, um während langer Meditationssitzungen die Konzentration aufrechtzuerhalten.

Der Name stammt von der Lotusblume, einem Symbol für Reinheit und spirituelle Erleuchtung, die im schlammigen Wasser wächst und dennoch unbefleckt erblüht. Im Zen-Buddhismus wurde diese Technik genutzt, um Samadhi – den Zustand tiefster Vereinigung mit der gegenwärtigen Realität – zu entwickeln.

Im Hatha Yoga wurde sie oft mit der Lotushaltung (Padmasana) kombiniert, die als ideale Position galt, um körperliche und geistige Stabilität zu bewahren.

2. Achtsames Atmen (Mindful Breathing)

Technik: Achtsamkeit (Mindfulness)

Vorteile: Reduziert Angst und Stress, verbessert die Konzentration und unterstützt den Umgang mit Emotionen.

So praktizierst du es:

1. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
2. Setze dich bequem hin oder lege dich mit geradem Rücken auf den Boden.
3. Schließe die Augen oder richte den Blick sanft auf einen neutralen Punkt vor dir.
4. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, ohne ihn bewusst zu verändern.
5. Atme tief durch die Nase ein und spüre, wie die Luft in deine Lungen strömt.
6. Atme langsam durch den Mund oder die Nase aus und lasse dabei jede Anspannung los.
7. Nimm jede Empfindung in deinem Körper und jeden auftauchenden Gedanken wahr – ohne zu urteilen.
8. Wenn deine Gedanken abschweifen, bring sie sanft zum Atem zurück.
9. Fahre mindestens 3–5 Minuten damit fort.
10. Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen und kehre achtsam zu deinen Aktivitäten zurück.

Wirkung:

Achtsames Atmen ist ideal für alle, die Ängste und Stress abbauen und den Geist ins Hier und Jetzt zurückholen möchten.

Diese Praxis stärkt die Verbindung zum eigenen Körper und zu den eigenen Emotionen und verbessert gleichzeitig die Konzentration sowie den Umgang mit alltäglichen Ablenkungen.

Es ist eine einfache Technik, die überall ohne Hilfsmittel praktiziert werden kann – ein wunderbarer Einstieg für alle, die sich der Meditation annähern möchten.

Historische Anmerkung:

Diese Technik hat ihre Wurzeln in der buddhistischen Tradition der Vipassana – einer der ältesten Meditationsformen, die in Indien praktiziert wurde und sich später weltweit verbreitet hat.

Besonders bekannt wurde sie durch die Lehren des Mönchs Thích Nhất Hạnh und durch die Achtsamkeitsbewegung (Mindfulness), die in den 1970er-Jahren von Jon Kabat-Zinn ins Leben gerufen wurde.



3. Zwerchfellatmung (Abdominal Breathing)

Technik: Yoga Pranayama

Vorteile: Erhöht die Sauerstoffversorgung, reduziert Muskelverspannungen und fördert tiefe Entspannung.

So praktizierst du sie:

1. Setze dich oder lege dich in eine bequeme Position.
2. Lege eine Hand auf die Brust und die andere auf den Bauch.
3. Atme langsam durch die Nase ein und lasse dabei nur den Bauch sich heben (die Brust sollte möglichst ruhig bleiben).
4. Atme sanft durch den Mund aus und ziehe den Bauch leicht nach innen.
5. Halte den Atemfluss natürlich und entspannt, ohne Anstrengung.
6. Zähle beim Einatmen innerlich bis 4.
7. Zähle beim Ausatmen bis 6 und verlängere die Ausatmung sanft.
8. Wiederhole diese Übung für mindestens 5 Minuten.
9. Spüre, wie sich ein Gefühl der Ruhe im Körper ausbreitet.
10. Öffne dann langsam die Augen und nimm bewusst deinen mentalen Zustand wahr.

Wirkung:

Die Zwerchfellatmung ist entscheidend, um die Sauerstoffaufnahme zu verbessern und tiefe Entspannung zu fördern.

Diese Atemtechnik aktiviert das Zwerchfell, reduziert Muskelverspannungen und senkt den Cortisolspiegel – das Stresshormon – auf natürliche Weise.

Sie ist besonders hilfreich für Menschen mit Angstzuständen, Atembeschwerden oder chronischem Stress und wird auch in Kampfkünsten und östlichen Disziplinen eingesetzt, um Konzentration und körperliche Ausdauer zu stärken.

Historische Anmerkung:

Die Anwendung der Zwerchfellatmung ist bereits in den Texten der traditionellen chinesischen Medizin sowie im Ayurveda dokumentiert, wo sie zur Förderung von Gesundheit und Langlebigkeit gelehrt wurde.

Sie ist außerdem ein zentrales Element in Kampfkünsten wie Qi Gong und Tai Chi, wo sie eingesetzt wird, um Konzentration und Ausdauer zu verbessern.

4. Boxatmung (Box Breathing)

Technik: Methode der Navy SEALs

Vorteile: Steigert die Konzentration, senkt den Cortisolspiegel und unterstützt die Stressbewältigung.

So praktizierst du sie:

1. Finde eine bequeme und entspannte Position.
2. Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei langsam bis 4.
3. Halte den Atem für 4 Sekunden an.
4. Atme langsam durch den Mund aus und zähle dabei bis 4.
5. Halte den Atem bei leerer Lunge erneut für 4 Sekunden an.
6. Wiederhole diesen Zyklus für mindestens 5 Minuten.
7. Wenn deine Gedanken abschweifen, bring sie sanft zum Rhythmus deines Atems zurück.
8. Nimm nach der Übung wahr, wie Körper und Geist mehr zentriert sind.
9. Nutze diese Technik vor stressigen Situationen oder um die Nerven zu beruhigen.
10. Beende die Übung mit ein paar natürlichen Atemzügen und kehre mit neuer Klarheit zu deinen Aktivitäten zurück.

Wirkung:

Die Boxatmung ist ideal für alle, die auch in Stresssituationen ruhig und fokussiert bleiben möchten.

Diese Technik, die von den Navy SEALs zur Panikbewältigung und mentalen Kontrolle eingesetzt wird, hilft, den Herzschlag zu regulieren und die Konzentration zu steigern.

Sie ist besonders geeignet für Menschen, die schnelle Entscheidungen treffen oder in angespannten Momenten klar denken müssen, und bietet eine wirkungsvolle Strategie, um emotionale Balance wiederzuerlangen.

Historische Anmerkung:

Diese Technik wurde im Rahmen der Ausbildung der Navy SEALs – den Spezialeinheiten der US Navy – entwickelt, um Soldaten zu helfen, in extremen Stresssituationen ruhig und fokussiert zu bleiben.

Der Ansatz wurde insbesondere durch Mark Divine, einen Experten für mentale Resilienzstrategien, bekannt gemacht.





5. 4-7-8-Atmung (Weil-Methode)

Technik: Methode von Dr. Andrew Weil

Vorteile: Fördert tiefe Entspannung, verbessert den Schlaf und reduziert Angstzustände.

So praktizierst du sie:

1. Setze dich oder lege dich an einen ruhigen Ort.
2. Schließe die Augen und entspanne deinen Körper.
3. Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.
4. Halte den Atem für 7 Sekunden an.
5. Atme langsam durch den Mund aus und zähle dabei bis 8, während du die Lungen vollständig leerst.
6. Wiederhole diesen Zyklus mindestens 4 Mal.
7. Verlängere die Ausatmung bei Bedarf nach und nach.
8. Bleibe nach der Übung einen Moment still sitzen oder liegen.
9. Nutze diese Technik insbesondere vor dem Schlafengehen, um tief zu entspannen.
10. Achte darauf, den Atemfluss nicht zu erzwingen – er sollte stets natürlich und fließend bleiben.

Wirkung:

Die 4-7-8-Atmung nach der Weil-Methode zählt zu den effektivsten Techniken, um tiefe Entspannung zu fördern und die Schlafqualität zu verbessern.

Durch tiefes Einatmen und verlängertes Ausatmen wird das Nervensystem beruhigt, wodurch mentale und körperliche Unruhe abgebaut werden.

Diese Praxis eignet sich ideal für Menschen mit Einschlafproblemen, abendlicher Unruhe oder für alle, die den Tag mit einem Gefühl innerer Ruhe abschließen möchten.

Historische Anmerkung:

Diese Methode wurde von Dr. Andrew Weil entwickelt, einem Arzt und Pionier der integrativen Medizin.

Er kombinierte Prinzipien der yogischen Atemtechniken mit modernen Erkenntnissen über das Nervensystem.

Die 4-7-8-Atmung ist von den Pranayama-Techniken inspiriert, die seit Jahrtausenden von Yogis genutzt werden, um den Geist zu beruhigen.

6. Wechselatmung (Nadi Shodhana)

Technik: Yoga Pranayama

Vorteile: Harmonisiert die Energien, beruhigt das Nervensystem und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

So praktizierst du sie:

1. Setze dich mit aufrechter, entspannter Wirbelsäule.
2. Verschließe das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen.
3. Atme tief durch das linke Nasenloch ein.
4. Verschließe nun das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und öffne das rechte Nasenloch.
5. Atme durch das rechte Nasenloch aus.
6. Atme anschließend durch das rechte Nasenloch ein, verschließe es wieder und öffne das linke Nasenloch zum Ausatmen.
7. Setze diesen Wechsel für mindestens 5 Minuten fort.
8. Halte den Atemfluss natürlich und mühelos.
9. Atme nach der Übung ein paar Mal natürlich und beobachte deinen mentalen Zustand.
10. Nutze diese Technik vor der Meditation oder um dein emotionales Gleichgewicht wiederherzustellen.

Wirkung:

Die Wechselatmung (Nadi Shodhana) zählt zu den wirkungsvollsten Techniken, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Laut der Yogatradition hilft diese Praxis, die Energiekanäle (Nadis) zu reinigen und die beiden Gehirnhälften zu harmonisieren.

Sie fördert geistige Klarheit, reduziert Stress und ist ideal für alle, die sich vor anspruchsvollen Aufgaben zentrieren oder ihre Konzentration bei der Meditation verbessern möchten.

Historische Anmerkung:

Diese Technik stammt aus der alten Praxis des Yoga Pranayama und wird in den heiligen Texten des vedischen Indiens, wie den Yoga Sutras von Patanjali (ca. 200 v. Chr.), erwähnt.

Man glaubte, dass diese Technik die Energiekanäle (Nadis) im Körper reinigt und die Sonnen- und Mondenergien ins Gleichgewicht bringt.



7. Kohärenzatmung (5-5-Atmung)

Technik: Wissenschaftlich fundierte Methode für mehr Wohlbefinden

Vorteile: Reguliert den Herzschlag, verbessert die Stressbewältigung und harmonisiert das Nervensystem.

So praktizierst du sie:

- Finde eine bequeme und entspannte Position.
- Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
- Atme langsam durch die Nase ein und zähle dabei bis 5.
- Atme sanft durch die Nase aus und zähle dabei wieder bis 5.
- Halte diesen gleichmäßigen Rhythmus ohne Pausen zwischen Ein- und Ausatmung bei.
- Übe dies für mindestens 5 Minuten.
- Wenn deine Gedanken abschweifen, bring sie sanft zurück zum Atem.
- Spüre, wie dein Körper sich entspannt und dein Herzschlag ruhiger wird.
- Bleibe nach der Übung noch einen Moment still sitzen oder liegen und nimm die positiven Veränderungen wahr.
- Nutze diese Technik in Momenten von Anspannung oder vor dem Einschlafen.

Wirkung:

Die Kohärenzatmung (5-5-Atmung) ist eine moderne Technik, deren positive Wirkung auf die Herzgesundheit und die Emotionsregulation wissenschaftlich belegt ist.

Ein gleichmäßiger Atemrhythmus hilft, den Herzschlag zu stabilisieren und Angstzustände zu reduzieren.

Diese Praxis ist besonders hilfreich für alle, die ihr emotionales Gleichgewicht wiederfinden und ihr allgemeines Wohlbefinden auf einfache und effektive Weise verbessern möchten.

Historische Anmerkung:

Diese Technik basiert auf modernen wissenschaftlichen Forschungen des HeartMath Institute, das nachgewiesen hat, dass kontrolliertes, gleichmäßiges Atmen die Herzfrequenzvariabilität (HRV) verbessert und Stress reduziert.

Heute wird diese Methode in den Neurowissenschaften und in der Psychologie zur Förderung der mentalen Gesundheit eingesetzt.

8. Feueratmung (Kapalabhati Pranayama)

Technik: Kundalini Yoga

Vorteile: Steigert die Energie, reinigt die Lungen und verbessert Vitalität sowie Konzentration.

So praktizierst du sie:

- Setze dich mit aufrechter, entspannter Wirbelsäule.
- Atme tief durch die Nase ein.
- Atme schnell und kräftig durch die Nase aus, indem du den Bauch bei jeder Ausatmung kräftig nach innen ziehst – als würdest du die Luft herauspumpen.
- Halte dabei einen schnellen und gleichmäßigen Rhythmus (etwa zwei Ausatmungen pro Sekunde).
- Nach 30 Sekunden mache eine Pause: Atme tief ein und halte den Atem für einen Moment an.
- Wiederhole diesen Zyklus 3 Mal.
- Spüre, wie sich Energie in deinem Körper und Geist ausbreitet.
- Vermeide diese Technik während der Schwangerschaft oder bei Bluthochdruck.
- Nach der letzten Wiederholung atme natürlich weiter und nimm bewusst die Empfindungen in deinem Körper wahr.
- Nutze diese Technik am Morgen, um dich auf natürliche Weise mit Energie aufzuladen.

Wirkung:

Die Feueratmung (Kapalabhati Pranayama) ist eine dynamische Technik, die Körper und Geist aktiviert und die Lebensenergie steigert.

Sie wird genutzt, um die Lungen zu reinigen, die Blutzirkulation zu verbessern und die Konzentration zu fördern.

Ideal für den Morgen oder vor Aktivitäten, die Energie und geistige Wachheit erfordern – ein kraftvolles Werkzeug für alle, die sich tagsüber wacher und vitaler fühlen möchten.

Historische Anmerkung:

Kapalabhati wird bereits in den Texten der *Hatha Yoga Pradipika* (14. Jahrhundert) erwähnt und gehört zu den sechs inneren Reinigungstechniken (Shatkarma), die dazu dienen, Körper und Geist zu "säubern".

Der Name bedeutet „leuchtender Schädel“, da man glaubte, dass diese Praxis die geistige Klarheit fördere.

9. Ozeanatmung (Ujjayi Pranayama)

Technik: Vinyasa Yoga

Vorteile: Beruhigt den Geist, verbessert die Atemkontrolle und reduziert Stress.

So praktizierst du sie:

1. Setze dich oder lege dich an einen ruhigen Ort.
2. Atme langsam durch die Nase ein und verenge dabei leicht die Kehle.
3. Atme ebenfalls durch die Nase aus und halte die Kehle leicht angespannt.
4. Du solltest dabei ein sanftes Geräusch hören, ähnlich dem Rauschen der Meereswellen.
5. Halte den Atemrhythmus gleichmäßig und tief.
6. Setze diese Atmung für 5 Minuten fort und versuche dabei, die Ausatmung leicht zu verlängern.
7. Nimm die wachsende Entspannung in deinem Körper bewusst wahr.
8. Wenn deine Gedanken abschweifen, richte deine Aufmerksamkeit wieder auf das Geräusch deines Atems.
9. Nach der Übung atme natürlich weiter und spüre den Unterschied in deinem mentalen Zustand.
10. Nutze diese Technik während des Yoga oder der Meditation, um deine Konzentration zu verbessern.

Wirkung:

Die Ozeanatmung (Ujjayi Pranayama) ist im Yoga sehr geschätzt für ihre beruhigende und stabilisierende Wirkung.

Der langsame, kontrollierte Atemrhythmus schafft ein Gefühl innerer Ruhe, reduziert Stress und unterstützt die emotionale Ausgeglichenheit.

Sie ist ideal für alle, die Yoga oder Meditation praktizieren oder einfach den Tag mit mehr Gelassenheit angehen möchten.

Historische Anmerkung:

Diese Technik wird in den Texten des Tantra Yoga und des Hatha Yoga beschrieben.

Die alten Yogis nutzten sie, um die Kontrolle über den Atem während der Meditation und der Asana-Praxis zu bewahren.

Sie galt als wesentlich, um das „innere Feuer“ zu entwickeln und geistige Stabilität zu fördern.

10. Wim-Hof-Methode (Energieatmung)

Technik: Tiefe Sauerstoffversorgung und Kältetraining

Vorteile: Erhöht die Sauerstoffaufnahme, verbessert die Widerstandskraft und stärkt das Immunsystem.

So praktizierst du sie:

1. Finde eine bequeme Position (sitzend oder liegend).
2. Atme tief durch die Nase oder den Mund ein und fülle deine Lungen maximal.
3. Atme ohne Anstrengung aus und lasse die Luft natürlich entweichen.
4. Wiederhole diesen Zyklus für 30 schnelle und tiefe Atemzüge.
5. Nach der letzten Ausatmung halte den Atem so lange wie möglich – ohne Druck.
6. Wenn du das Bedürfnis verspürst zu atmen, atme tief ein und halte den Atem für 15 Sekunden.
7. Atme aus und wiederhole den gesamten Zyklus 3 Mal.
8. Spüre, wie sich Energie in deinem Körper ausbreitet und eine Leichtigkeit im Geist entsteht.
9. Wichtiger Hinweis: Übe diese Technik niemals beim Autofahren oder im Wasser.
10. Beobachte nach der Praxis deinen Körper und deinen Geist – du wirst eine gesteigerte Vitalität wahrnehmen.

Wirkung:

Die Wim-Hof-Methode (Energieatmung) ist eine innovative Technik, die tiefe Atemübungen, Kältereize und Meditation kombiniert.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass diese Praxis die körperliche Widerstandskraft steigert, das Immunsystem stärkt und die Stressbewältigung verbessert.

Sie ist ideal für alle, die ihre physischen und mentalen Grenzen erweitern und ihre innere Stärke ausbauen möchten.

.istorische Anmerkung:

Diese Technik wurde vom niederländischen Extremsportler Wim Hof entwickelt und kombiniert tiefe Atmung, Kältereize und Meditation.

Hof konnte in wissenschaftlichen Experimenten nachweisen, dass seine Methode das Immunsystem beeinflussen und die körperliche Widerstandskraft steigern kann – eine Entdeckung, die die traditionellen Vorstellungen der menschlichen Physiologie herausfordert.

11. Entspannungsatmung 2:1 (Ayurvedische Technik für besseren Schlaf)

Technik: Ayurvedische Methode

Vorteile: Beruhigt das Nervensystem, erleichtert das Einschlafen und reduziert abendliche Ängste.

So praktizierst du sie:

- Setze dich oder lege dich in eine bequeme Position kurz vor dem Schlafengehen.
- Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
- Atme 4 Sekunden lang durch die Nase ein.
- Atme 8 Sekunden lang langsam durch den Mund aus.
- Halte dabei das Verhältnis von 2:1 zwischen Ein- und Ausatmung konstant.
- Setze diese Atemtechnik für mindestens 5 Minuten fort.
- Beobachte, wie sich dein Körper entspannt und dein Geist zur Ruhe kommt.
- Wenn Gedanken den Atem stören, stelle dir vor, dass du mit jeder Ausatmung Stress und Anspannung ausatmest.
- Bleibe nach der Übung entspannt liegen und lasse den Schlaf auf natürliche Weise kommen.
- Nutze diese Technik jeden Abend, um die Schlafqualität zu verbessern.

Wirkung:

Die Entspannungsatmung 2:1 (Ayurvedische Technik für besseren Schlaf) eignet sich ideal für Menschen, die Schwierigkeiten beim Einschlafen haben oder die Qualität ihres Schlafes verbessern möchten.

Durch das Verlängern der Ausatmung im Vergleich zur Einatmung wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, was den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung versetzt.

Diese Technik ist ein natürliches Mittel, um Schlaflosigkeit zu reduzieren und einen erholsamen Schlaf zu fördern.

Historische Anmerkung:

Diese Technik stammt aus dem Ayurveda, dem traditionellen indischen Medizinsystem, das über 5.000 Jahre alt ist.

Sie basiert auf dem Prinzip, dass eine verlängerte und verlangsamte Ausatmung das parasympathische Nervensystem aktiviert und somit Entspannung und Schlaf fördert.

Abschluss

Atmen ist ein kraftvolles und für alle zugängliches Werkzeug, das unseren mentalen, körperlichen und emotionalen Zustand auf natürliche und unmittelbare Weise transformieren kann.

Jede Technik verfolgt ein bestimmtes Ziel: Einige fördern Entspannung und innere Ruhe, andere verbessern Konzentration und geistige Klarheit, wieder andere schenken Energie und Vitalität, um den Tag mit mehr Schwung zu meistern.

Atemübungen in den Alltag zu integrieren bedeutet, bewusst für sich selbst zu sorgen – Stress besser zu bewältigen, das eigene Wohlbefinden zu steigern und den täglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Der Atem ist die Brücke zwischen Geist und Körper – ein unwillkürlicher Akt, der zu einem kraftvollen Verbündeten werden kann, wenn wir lernen, ihn bewusst zu steuern.



Mit jedem Einatmen tanken wir neue Energie, mit jedem Ausatmen lassen wir Spannungen los.

Unseren Atem wahrzunehmen, zu beobachten und bewusst zu regulieren hilft uns, im Hier und Jetzt zu leben, ohne uns von Gedanken oder Sorgen mitreißen zu lassen.

In einer immer schnelleren und hektischeren Welt ist es ein Akt der Selbstliebe, sich bewusst Zeit zum Atmen zu nehmen.

Jede erlernte Technik wird zu einer wertvollen Ressource, die uns in Momenten der

Not hilft, Ruhe, Konzentration und innere Stärke wiederzufinden.

Der Atem begleitet uns immer – ihn bewusst zu steuern bedeutet, das Leben mit mehr Harmonie, Achtsamkeit und innerem Gleichgewicht zu führen.

© 2025 Klara Sonnenfeld. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise reproduziert, verbreitet oder übertragen werden – weder durch Fotokopieren, Aufzeichnen noch durch andere elektronische oder mechanische Methoden – mit Ausnahme von kurzen Zitaten in Kritiken oder anderen nicht-kommerziellen Verwendungen, die gemäß dem Urheberrecht gesetzlich zulässig sind.

Haftungsausschluss

Die in dieser Veröffentlichung enthaltenen Informationen dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken.

Die Autorin übernimmt keine Verantwortung für Schäden oder Konsequenzen, die aus der Anwendung der beschriebenen Techniken oder Inhalte entstehen könnten.

Dieses Werk ist nicht dazu bestimmt, die Beratung durch einen Arzt, Therapeuten oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister zu ersetzen.

Vor Beginn einer neuen Atempraxis oder Anwendung der beschriebenen Techniken wird empfohlen, insbesondere bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden, eine qualifizierte Fachperson zu konsultieren.

Die Autorin lehnt jegliche Haftung für den unsachgemäßen oder unangemessenen Gebrauch der bereitgestellten Informationen ab.

Jede Person ist selbst für ihre Entscheidungen und die Anwendung der beschriebenen Techniken verantwortlich.