

**MYHOSHI.  
HEALTH**

— Life Coaching —

# Atemtechniken

Anleitung und Nutzen

[www.myhoshi-club.de](http://www.myhoshi-club.de)

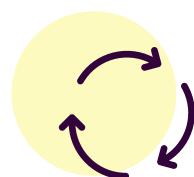
## Die Grundlagen



Nasenatmung



tiefe Bauchatmung



Atemzyklus  
5-6 Sekunden ein und  
5-6 Sekunde aus

## Atembewusstsein

Beim Atembewusstsein geht es um das WAHRNEHMEN. Wahrnehmen, ohne etwas an der Atmung / im Körper zu ändern oder zu pushen.

Wir beobachten, was passiert.

Was passiert in der Atmung? Im Körper? In deinen Gedanken?

Welche Gefühle kommen auf?

Was verändert sich?

Welche Signale oder Zeichen bekommst du gesendet?

Ohne Bewertung. Alles neutral annehmen. Der Atem atmet uns.

# A T E M T E C H N I K E N - A N L E I T U N G

## Belly Breath

### Schritt 1

Lege oder setze dich entspannt hin. Entspanne deine Schultern. Eventuell magst du dich auch nochmal strecken. Finde eine bequeme Position, in der du einige Minuten bleiben kannst. Lege eine oder beide Hände auf deinen Bauch.

### Schritt 2

Atme lange, tiefe Atemzüge in deinen Bauch. Dein Bauch soll sich bei jeder Einatmung deutlich anheben und bei jeder Ausatmung absenken.

Du kannst dir auch vorstellen, du atmest in deine auf dem Bauch liegende Hand.

### Schritt 3

Spüre währenddessen in deinen Körper hinein:

Wie fühle ich mich vorher/nachher?

*Atme so für mindestens 10 Minuten, gerne auch länger. So, wie es sich für dich gut anfühlt.*

## 1:1 Atmung (kohärente Atmung)

Beim der 1:1 Atmung ist das Ziel, die Einatmung und Ausatmung auf die gleiche Länge zu bringen.

Beobachte also zuerst deinen Atem und zähle, wie lange du einatmest und ausatmest.

Wenn diese Zahlen unterschiedlich sind, dann passe die Atmung auf die höhere Zahl an.

Beispiel:

Deine Einatmung geht bis 3

Deine Ausatmung geht bis 5

Dann passe deine Einatmung auch auf 5 an und atme so einige Minuten.

Wenn es sich gut anfühlt, kannst du nach einigen Minuten noch um 1 erhöhen.

Die höchste Zähleinheit bei der 1 zu 1 Atmung ist die Ein- und Ausatmung jeweils bis 6.

# A T E M T E C H N I K E N - A N L E I T U N G

## 3-Phasen-Atmung

PHASE 1: 5 Wiederholungen

Atme tief in deinen Bauch ein und aus.

PHASE 2: 5 Wiederholungen

Erweitere nun deine Atmung bei der Einatmung um deine Rippen. Atme also tief in den Bauch und bringe die letzte Luft noch in die Rippenbögen. Ausatmung erst Rippen, dann Bauch.

PHASE 3: mindestens 10 Wiederholungen

Nun atme ein tief in den Bauch - Rippen und die letzte Luft in deine Brust. So, dass du dein volles Lungenvolumen ausnutzt. Ausatmung in der umgekehrten Reihenfolge: Brust - Rippen - Bauch.

Nutze gerne Deine Hände um den Fokus der Luft auf die verschiedenen Bereich zu lenken.

## Rock & Roll

Du setzt dich in den Schneidersitz etwas erhöht auf ein Kissen, so dass die Hüfte leicht nach vorn kippt und dein Rücken gerade ist. Du kannst dich auch auf einen Stuhl setzen, die Füße am Boden abgestellt.

Bei der Einatmung kippt die Hüfte nach vorn, der Bauch streckt sich nach Außen, die Rippen und Brust dehnen sich und die Schulterblätter ziehen leicht zusammen.

Der Kopf kann leicht nach Hinten gestreckt werden (nicht überstrecken!).

Bei der Ausatmung gehst du achtsam in die Umkehrung. Einen leichten Buckel, der Bauchnabel zieht nach Innen, die Hüfte kippt nach hinten.

So verbindest du nun deine Atmung mit der Bewegung. Wiederhole dies für 5-10 Minuten.

*Atme so für 5-10 Minuten*

# ATEMTECHNIKEN - ANLEITUNG

## Zwerchfell Training

Das Zwerchfell ist DER Hauptmuskel für eine gute und vollständige Atmung.

Durch verschiedene Ereignisse im Lauf unseres Lebens können sich allerdings Muster in unserer Atmung ergeben, die unsere Atmung kürzer und oberflächlicher werden lassen.

Wir atmen oft mehr in die Brust, Muskelgruppen im Schulter - und Brustbereich werden für die Atmung genutzt.

Das Zwerchfell wird weniger gebraucht und verliert dadurch seine Aufgabe und Kraft.

Umso wichtiger ist es, die Power ins Zwerchfell zurück zu bringen. Diese ist enorm wichtig für eine vollständige Ausnutzung des Lungenvolumens und trägt zusätzlich noch zur Massage der inneren Organe bei - was wiederum sehr gut für eine normal funktionierende Verdauung und den Entgiftungsprozess in unseren Organen ist.

### Positionen für das Zwerchfelltraining (tiefe Atmung ins Zwerchfell bzw. in den Bauch)

Liegend auf dem Bauch, Kopf kann auf den Händen abgelegt werden. Boden dient als Widerstand



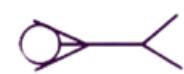
Liegend auf dem Rücken, Hände auf dem Bauch, Ggf. Gewicht auf Bauch durch z.B. Bücher



Liegend auf dem Rücken - Beine ausgestreckt - Arme neben dem Körper



liegend auf dem Rücken - Beine ausgestreckt Arme über dem Kopf



Arme mit der Atmung bewegen:  
einatmen - über Kopf ausatmen - zurück neben den Körper



auf der Seite liegend - Hand auf dem Bauch links und rechts wiederholen



auf allen Vieren:  
einatmen - Hohlkreuz ausatmen - Katzenbuckel



im Schneidersitz  
Hände auf dem Bauch  
einatmen - Hohlkreuz  
ausatmen - Katzenbuckel



auf Knien "stehend"  
Hände auf dem Bauch



90 Grad Ausfallschritt  
eine Hand auf Bauch -  
eine Hand auf dem Oberschenkel  
I beide Seiten wiederholen



ein Bein ausgestreckt -  
ein Bein 90 Grad Winkel -  
Arm über Kopf und eine seitliche Dehnung -  
beide Seiten wiederholen



stehend und laufend -  
Hand auf Bauch



## Herzfokussierte Atmung

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend. Stell dir vor, wie dein Atem durch dein Herz oder deinen Brustkorb ein- und ausströmt. Atme dabei etwas langsamer und tiefer als gewöhnlich.

*Atme so für mindestens 3 Minuten*

## Quick Coherence

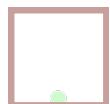
Richte wie bei der Herzfokussierten Atmung deine Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend. Stell dir vor, wie dein Atem durch dein Herz oder deinen Brustkorb ein- und ausströmt. Atme dabei etwas langsamer und tiefer als gewöhnlich.

Bemühe dich aufrichtig ein erneuerndes Gefühl aufzurufen, wie z.B. Dankbarkeit oder Wertschätzung für jemanden oder etwas in deinem Leben.

Versuche nochmal bewusst das Gefühl zu verspüren, das du für jemanden empfindest, den du sehr schätzt oder für ein Haustier, einen besonderen Ort, einen Erfolg etc. oder erlebe Ruhe und Gelassenheit.

*Atme so für mindestens 3 Minuten*

## Boxatmung



Finde eine bequeme und aufrechte Position im Sitzen, zum Einschlafen kannst du die Übung natürlich auch im Liegen anwenden. Lege deine Hände auf deinem Schoß ab. Atme zuerst deine gesamte Luft aus dem Mund aus.

Starte dann mit der Box Atmung.



**Einatmung bis 4 // Luft anhalten bis 4 // Ausatmung bis 4 // Luft anhalten bis 4**

*Atme so für mindestens 5 Minuten*

# ATEMTECHNIKEN - ANLEITUNG

## Back2Back

- Schritt 1:** Setz dich aufrecht auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf dem Boden mit geradem Rücken.
- Schritt 2:** Mach die Hände zu Fäusten und lass die Daumen gerade nach oben zeigen.
- Schritt 3:** Streck deine Arme auf Schulterhöhe zu beiden Seiten aus.
- Schritt 4:** Atme ein.
- Schritt 5:** Dreh die Daumen mit der Ausatmung über vorne nach unten und hinten.
- Schritt 6:** Schultern möglichst entspannen
- Schritt 7:** Dreh die Daumen mit der Einatmung über vorne nach oben und hinten.



Führe 10 bis 15 Runden auf diese Weise aus.

## Schüttelübung



- Schritt 1:** Stell dich hüftbreit hin.
- Schritt 2:** Beginne langsam deine Arme und Beine zu schütteln.
- Schritt 3:** Dehne die Bewegung nach und nach auf den ganzen Körper aus.

Du kannst sanfte Schüttelbewegungen machen oder dich immer wilder und kraftvoller bewegen.  
Lass alles, was dich nervt oder bedrückt, von dir abfallen.  
Schüttle dich mindestens 3 Minuten, gerne auch 15 Minuten oder länger.  
Atmen dabei nicht vergessen. :)

**Schritt 4:** Spür anschließend im Stand nach. Spür, wie sich die Energie in dir ausbreitet und Enge, Ärger, Wut und Mündigkeit von dir abfallen.

Du kannst dir danach auch eine Mini-Savasana gönnen.



## Bhramari Atmung (Bienenatmung)

- Schritt 1:** Verschließe mit den **Zeigefingern** deine **Ohren**.
- Schritt 2:** Schließe deine **Augen**.
- Schritt 3:** Atme durch die **Nase ein**.
- Schritt 4:** Atme so lange wie möglich durch die **Nase aus** und **Summen** dabei wie eine **Biene**.

Die Lippen liegen dabei sanft aufeinander und die Zahnreihen sind gelöst. Entspanne die Schultern.

Atme so für 10 Runden, wenn du möchtest auch noch länger.

## Achtsamkeitsübung 5-4-3-2-1

Mach es dir im Liegen oder im Sitzen bequem. Atme, wenn du möchtest einige Male tief ein und aus.

### Schritt 1 - SEHEN

Zähl jetzt – laut oder in Gedanken – 5 Dinge auf, die du gerade sehen kannst.

Zum Beispiel: "Ich sehe den Tisch, das Telefon, die Uhr, den Teller und das Fenster."

### Schritt 2 - SPÜREN

Jetzt fokussiere dich auf das Spüren und nenne 4 Dinge, die du gerade spüren kannst.

Zum Beispiel: "Ich spüre meine Füße auf dem Boden, usw.."

### Schritt 3 - HÖREN

Lenk deine Aufmerksamkeit danach auf das, was du hören kannst und zähl auch hier 3 Dinge auf.

Zum Beispiel: "Ich höre die Vögel zwitschern, den Verkehrslärm, ...."

### Schritt 4 - RIECHEN

Als nächstes nimm bitte wahr, was du riechen kannst. Zähle 2 Dinge auf.

Zum Beispiel: "Ich kann Essen riechen, mein Parfum, die Natur, ..."

### Schritt 5 - SCHMECKEN

Was kannst du schmecken? Zähle einen (1) Geschmack auf.

Zum Beispiel: "Ich kann noch meinen letzten Kaffee schmecken."

# ATEMTECHNIKEN - ANLEITUNG

## Lions Breath

Diese Technik ist super, wenn Du Dich etwas wütend oder blockiert fühlst.

**Schritt 1:** Setz Dich in den Schneidersitz oder auf Deine Knie.

**Schritt 2:** Leg die Hände als Fäuste auf den Oberschenkeln ab.

**Schritt 3:** Atme mit geschlossenen Augen durch die Nase tief in Deinen Bauch ein.

**Schritt 4:** Bei der Ausatmung öffnest du die Augen, schaust zu deiner Nasenspitze, streckst die Zunge raus, lässt jeden Ton raus, der da ist ("haaa") und streckst dabei Deine Finger weit auseinander.

Wiederhole dies 5-10 Mal. Je nach Bedürfnis.

**Nicht empfehlenswert bei Panikattacken und Angststörungen.**

## Lippenbremse

Die Lippenbremse kann als Einstiegsübung in eine Atemreise, als Notfallübung oder ganz gezielt bei Asthma eingesetzt werden.

Durch den Widerstand wird die Ausatmung verlangsamt und dies trägt dazu bei, dass sich die Atemwege nicht "aufblähen" (passiert bei Überanstrengung), sich die Muskulatur entspannt und sich Ruhe & Entspannung einstellen kann.

**1. Einatmen durch die Nase**

**2. Ausatmen durch den gespitzten, nur leicht geöffneten Mund langsam und kontrolliert (gegen die gespitzten Lippen) wieder ausgeatmet.**

Wiederhole das für einige Runden.

## 4-7-8 Atmung

Die 4-7-8 Atmung hilft einen besseren und tieferen Schlaf zu finden, da der Körper / das Nervensystem durch die Atmung einen sehr tiefen Entspannungszustand erreichen kann.

**Einatmung bis 4 - Luft anhalten bis 7 - Ausatmung bis 8**

Die Übung kannst Du im Sitzen oder Liegen anwenden.

Wiederhole das für 5-10 Minuten.

# A T E M T E C H N I K E N - A N L E I T U N G

## Chandra Bhedana

Chandra (= Mond) Bhedana ist eine Wechselatmung aus der traditionellen Pranayama Lehre und kann super angewendet werden, wenn du zu viel Hitze oder Überreaktionen verspürst. Sie wirkt sehr kühlend und die Sonnenseite/männliche Energie wird ausbalanciert.

Du atmest in die, in der linken Körperhälfte sitzende, Mond (weibliche) Energie ein und kannst dadurch von den Vorteilen profitieren.

Du legst die linke Hand auf deinem Knie ab, den Daumen über den Zeigefinger gelegt, um den Energiefluss zu gewährleisten.

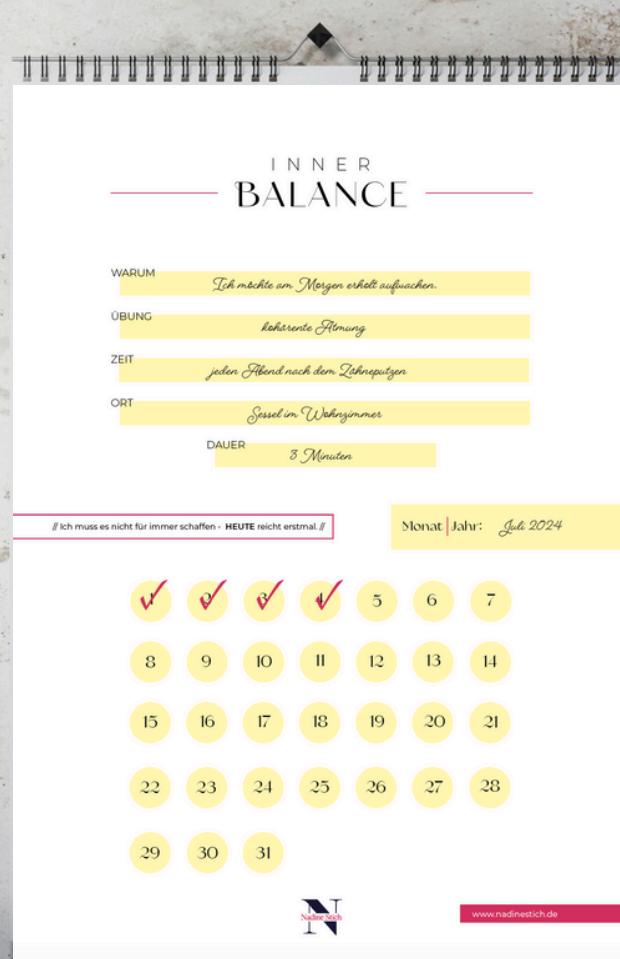
Rechte Hand nutzt du für die Nasenlöcher:  
Ringfinger auf linkes Nasenloch - Daumen auf rechtes Nasenloch  
Zeigefinger und Mittelfinger einklappen oder ausstrecken



**Links einatmen bis 4 // Nasenlöcher schließen bis 2 // Rechts ausatmen bis 6**

*Wiederhole das für 5-15 Minuten*

# INNER BALANCE PLANNER



# A T E M T E C H N I K E N - N U T Z E N

## Achtsamkeits- übung 5-4-3-2-1

bringt dich ins Hier und Jetzt  
Ablenkung von gegenwärtigen Belastungen  
Stoppt das Gedankenkarussell  
hilft beim Einschlafen

## Herzfokussierte Atmung

unterbricht automatisierte Stressreaktionen  
bringt dich schnell wieder in Balance  
sorgt für Ruhe im Körper und Kopf  
wirkt beruhigend auf das autonome Nervensystem

## Quick Coherence

fördert deine Resilienz (Innere Stärke)  
hilft dir energieraubende Gefühle abzubauen  
trägt dazu bei angenehme Gefühle häufiger wahrzunehmen.

## Atembewusstsein

fördert die Achtsamkeit  
hilft Veränderungen in der Atmung im Alltag wahrzunehmen und zu verändern  
Ruhe und Entspannung  
Verbundenheit zu Körper und Intuition wird gestärkt

## Belly Breath

Ruhe /Entspannung / Regenerierung  
Klarheit  
bessere Schlafqualität  
versorgt das Blut mit mehr Sauerstoff

## 1:1 Atmung / kohärente Atmung

reduziert Angst und Stress  
verbessert die Lungenkapazität  
schafft Stabilität und Ruhe für Körper und Geist  
erhöht die Leistungsfähigkeit  
bringt uns in einen Zustand von Flow

## 3 Phasen Atmung

beruhigt Körper und Geist  
reduziert Stress  
förderst die vollständige Atmung  
erhöht die Sauerstoffversorgung des Blutes  
hilft die Lunge gesund zu halten  
löst Muskelverspannungen

# ATEMTECHNIKEN - NUTZEN

## Zwerchfell Training

Dehnt und trainiert das Zwerchfell  
Tiefe Entspannung  
Kann dabei helfen Fehlfunktionen in der Atmung zu korrigieren  
Mobilisiert bei Verspannungen  
Ruhe und Entspannung

Unser Power-Zentrum im Solar Plexus Bereich wird aktiviert und kann dazu beitragen, dass wir mehr Umsetzungskraft, Mut und Energie verspüren

## Box Atmung

beruhigend  
senkt den Blutdruck  
verbessert die Schlafqualität  
bringt Klarheit

## Bhramari Atmung

Ruhe  
Entspannung  
Stresslinderung (auch als Notfallübung für zwischendurch)  
löst Spannungen  
Fördert die Reinigung der Atemwege  
Kann zur Gesundheit des Hals-, Rachen- und Nasenraums beitragen

## Lions Breath

Lindert Verspannungen & Anspannungen  
Energetisierend & erwachend  
Setzt Energie frei, die Du loswerden möchtest oder nicht zu dir gehören  
Reduziert Wut und Gereiztheit  
Öffnet das Hals-Chakra  
Empfohlen, bei Trägheit, Hoffnungs- und Antriebslosigkeit  
**NICHT** empfohlen bei Panikattacken und Angststörungen

## Back2Back

Schultern werden mobilisiert  
Schultergürtel wird aufgewärmt  
erzeugt Energie  
Anspannungen werden gelöst  
schenkt gute Laune und Freude

## Schüttelübung

Energiebooster  
löst körperliche und mentale Anspannungen  
beruhigt die "Nerven"

# A T E M T E C H N I K E N - N U T Z E N

## Lippenbremse

Notfallübung  
Ruhe  
Entspannung  
Kurzatmigkeit kann gelindert werden  
Blutdruck kann gesenkt werden  
Stressreduktion  
kann bei Asthma eingesetzt werden

## 4-7-8-Atmung

besserer und tieferer Schlaf  
Reaktionsfähigkeit verbessert sich  
Entspannung  
beruhigend

## Chandra Bhedana

kühlend  
beruhigend  
entspannt Körper, Geist und Seele  
förderst Intuition und Kreativität

## Rock & Roll

förderst volle Lungenkapazität  
unterstützt die Verbindung von Atmung und Körper  
z.B. bei der paradoxen Atmung oder Schattenatmung  
erdend  
dehnt Muskelgruppen und Zwerchfell  
regt die Verdauung an