

## 5 Atemübungen für mehr Leistungsfähigkeit

Es gibt verschiedene Atemübungen, die deine Gehirnleistung anregen und deinen ganzen Körper mit Sauerstoff versorgen. Sie stammen aus unterschiedlichen Meditationskonzepten – probier's doch mal aus!

### 1) Kapalabhati: Der Feueratem

Diese Atemübung ist Teil des Pranayama, einem Aspekt der Yoga-Lehre. Das Wort Pranayama stammt aus dem Sanskrit und bedeutet übersetzt so viel wie „Kontrolle über die Lebensenergie“. Setz dich im Schneidersitz (oder, wenn du kannst, im Lotussitz) auf den Boden. Atme zunächst drei bis vier Sekunden lang ein und streck dabei deinen Bauch hinaus. Dann drei bis vier Sekunden lang ausatmen, dabei den Bauch nach innen ziehen. Dann geht's los mit dem Feueratem: Atme 20 bis 100 Mal sehr schnell aus und lass die Einatmung automatisch geschehen.

Vielleicht hilft es dir, wenn du dir dabei vorstellst, dass du eine Feder von deinem Handrücken pustest. Atme ein bis zwei Atemzüge lang normal weiter. Fülle deine Lunge dann zu drei Vierteln mit Luft, konzentriere dich auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen und halte die Luft so lange an, wie es für dich angenehm ist. Atme ein paar Atemzüge lang normal weiter und beginne von vorn. Wiederhole diese Übung drei bis fünf Mal.

### 2) Effektive Zwerchfellübung

Um tief in den Bauch atmen zu können, brauchst du dein Zwerchfell. Dabei handelt es sich um einen flachen Muskel zwischen Bauch und der Brusthöhle, den du mit der folgenden Übung trainieren kannst. Leg dich auf den Boden, die Beine sind hüftbreit ausgestreckt. Leg eine Hand auf den Brustkorb und die andere auf den Bauch. Spann deine Bauchmuskeln an und atme langsam ein. Beim Ausatmen lässt du die Luft durch eine kleine Lücke zwischen deinen aufeinanderliegenden Lippen entweichen.

Zähle während des Ausatmens langsam bis vier, während des Einatmens bis zwei. Mit deinen Händen spürst du, dass sich beim Atmen dein Bauch bewegt – der Brustkorb jedoch kaum. Die Muskulatur entspannt sich im Laufe der Übung.

### 3) Duftatmung

Um die Durchblutung deines Gehirns zu verbessern, kannst du folgende Atemübung versuchen: Fasse mit Daumen und Zeigefinger an deine Nasenwurzel und streiche mehrmals fest von der Nasenwurzel bis zur Nasenspitze. Nimm deine Hände von der Nase und atme tief ein – so, als ob du einen köstlichen Duft schnuppern würdest. Dabei spürst du, wie dein Atem sanft durch die Nase ein- und ausströmt. Diese Übung kannst du zehn Mal wiederholen.

### 4) Der Löwe

Auch diese Übung stammt aus der Yoga-Praxis. Sie hilft, Spannungen abzubauen und sorgt für einen klaren Kopf. Knie dich hin und leg deine Hände auf den Oberschenkeln ab. Streck die Finger aus, streck deine Zunge raus und richte dabei deine Augen auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen. Beim Ausatmen brüllst du wie ein Löwe. Sieht lustig aus – und macht gute Laune!

## **5) Kleine Atempause für zwischendurch**

Diese Atemübung kannst du prima im Büro machen, wenn gerade keiner hinsieht. Setz dich aufrecht auf deinen Schreibtischstuhl und drück deinen Oberkörper gegen die Lehne. Während du einatmest, hebst du deine Arme über die Seite in die Höhe. Beim Senken der Arme atmest du langsam und konstant aus. Warte die Atempause ab und beginne mit Einsetzen des Einatmungs-Impulses von vorne. Diese fünf Atemübungen helfen dir dabei, dich auf deine Atmung zu fokussieren. Wenn du die Bauchatmung regelmäßig trainierst, wirst du schon bald feststellen, dass du in vielen Situationen gelassener und selbstbewusster reagierst. Dein Blutdruck sinkt und deine Verdauung verbessert sich, da das Heben und Senken im Bauchraum wie eine Massage wirkt.

(Empfehlung von Natalie Decker)