



## 2.6.1.3 Atmen lassen

Unser Atem wird vollständig von unserem physischen Körper gesteuert. Die meiste Zeit des Tages ist uns der Atem nicht bewusst. Sobald wir damit beginnen, unseren Atem bewusst zu beobachten, neigen wir dazu, ihn willentlich zu beeinflussen. Beim "Atmen lassen" beobachten wir den Atem bewusst und überlassen die Kontrolle vollständig dem Körper. Wir vertrauen dem Körper die Steuerung des Atems bewusst an. Das ist im Grunde eine Vertrauensübung.

Dabei erlauben wir, dass der Atem im Moment unvollständig und zu kurz ist. Dass er eventuell zu schnell ist oder extrem langsam wird. Natürlicherweise beginnt ein freier tiefer Atem damit, Pausen zu machen. Wir erlauben diese Pausen so lange wie sie sein mögen. Wir lernen hier bewusst Kontrolle abzugeben und zu vertrauen. Das geht soweit, dass wir sogar erlauben würden, dass der Atem aufhört. Keine Sorge, der Atem wird bei der Übung nicht aufhören. Aber wenn wir soweit loslassen können, dass wir dies erlauben können, dann ist der Atem wirklich frei von unserer willentlichen Kontrolle.

Wenn wir den Atem frei atmen lassen, dann beginnt ein Prozess. Der Atem wird nach und nach Spannungen abbauen und sich langsam in Richtung zu einem vollständigen Atem verändern. Irgendwann fühlen wir uns so verbunden mit dem Atem und es entsteht das Gefühl, dass der Atem uns atmet.

### **Vorübung - Frei durchatmen**

Da die meisten Menschen gewohnheitsmäßig unvollständig atmen, beginnen wir mit einer Vorübung. Hier zeigen wir dem Körper wieder eine vollständige Atmung. Dadurch können sich schon erste Verspannungen und Blockaden, die sich oft schon jahrzehntelang eingenistet haben, lösen.

Ein vollständiger Atem umfasst 3 Bereiche: die Bauch oder Zwerchfellatmung, die Brustatmung und die Schlüsselbeinatmung.

Der Atem wird oft durch Emotionen und Anspannungen blockiert oder erschwert. Befinden wir uns in einem negativen emotionalen Zustand, ist der Atem meist stark eingeschränkt. Das blockiert zusätzlich den Fluss von Energien und verhindert das Abfließen der emotionalen Energie. Wenn wir hingegen frei durchatmen, kommen gestaute Energien wieder in Fluss.

In dieser Übung geben wir dem Atem eine sanfte willentliche Unterstützung, damit er wieder durch alle Bereiche durchatmen kann.

### **Einleitung der Atemübung**

Wir beginnen mit 3 bewussten möglichst vollständigen Atemzügen. Dabei atmen wir vollständig aus. Wir drücken die Luft aus allen Bereichen der Lunge möglichst vollständig heraus. Dann atmen wir mit dem Zwerchfell ein, dabei wölbt sich der Bauch nach außen. Dann weiten und öffnen wir den Brustkorb und füllen den Brustbereich mit Luft. Zuletzt ziehen wir die Schlüsselbeine hoch und füllen die Lungenspitzen. Dies machen wir 3 mal

möglichst langsam, damit wir nicht hyperventilieren.

Beim dritten Einatmen halten wir bei maximal gefüllten Lungen die Luft für einige Sekunden an. Dabei entspannen wir uns und lassen die Muskelspannung des Brustkorbs los. Dann öffnen wir wieder die Atemwege und lassen die Luft ausströmen.

## **Übung - Frei durchatmen**

Bei der Hauptübung "Frei durchatmen" unterstützen wir den Atem sehr sanft dabei, vollständig durchzuatmen. Dies soll sehr angenehm und entspannt stattfinden. Wir atmen einfach eine Weile bewusst und langsam vollständig durch. Diese Übung hat eine sehr belebende Wirkung.

## **Anleitung während der Übung - Atmen lassen**

Bei dieser Übung beginne zuerst wieder mit 3 vollständigen Atemzügen, wie in der "Einleitung der Atemübung" beschrieben.

Zur Übung "Atmen lassen" setze dich aufrecht hin und entspanne dich soweit wie möglich.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Erlaube dem Atem unvollständig und zu schnell, oder holprig zu sein. Der Atem wird mit der Zeit von selbst tiefer und vollständiger werden. Wir müssen ihn nur lassen. Bleibe mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei dem Atem und lasse ihn sein wie er ist. Bleibe entspannt. Genieße diese Bewegung in deinem Bauch und Brustkorb. Lass es einfach geschehen. Lasse einfach los. Bleibe ganz da bei deinem Atem. Lasse soweit los, dass du sogar erlauben würdest, dass der Atem aufhört. Jeder Atemzug ist neu und etwas anders.

## **Book traversal links for 2.6.1.3 Atmen lassen**

- [< 2.6.1.2 Bewusste Wahrnehmung](#)
- [Nach oben](#)
- [2.6.1.4 Gedanken und Gedankenzüge loslassen >](#)

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/geist-koerper/atmen-lassen>