

Höfler  
Atem-Entspannung



### Die Autorin

**Heike Höfler** ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin. Zunächst an Kliniken als Bewegungs- und Atemtherapeutin tätig, arbeitet sie seit 2002 als selbstständige Gymnastiklehrerin mit eigenem Kursangebot sowie für Krankenkassen, Bildungswerke und andere Institutionen. In ihren Kursen erlebt sie es täglich: Der tiefe Atem entspannt und weckt die Lebensgeister. Diese Erfahrung inspirierte sie, die Atem-Entspannung als eine Kombination aus Atemübungen und lockernden Übungen für Gesicht, Kiefer und Nacken zu entwickeln. Sie ist Autorin zahlreicher Gesundheits-, Gymnastik- und Entspannungsbücher. [www.heike-hoefler.de](http://www.heike-hoefler.de)

Heike Höfler

# Atem- Entspannung

Mehr Energie und Wohlbefinden durch bewusstes Atmen  
Über 70 einfache Übungen



**TRIAS**



### Unser Atem, unsere Energiequelle

Ein chinesisches Sprichwort sagt: ist der Atem kurz, flach und unstet, zittert er wie Blätter im Wind. Dann gelingt es nicht zur Ruhe zu kommen. Mehr Entspannung, ausgeglichen sein und voller Energie – wer sich das wünscht, liegt mit der Atem-Entspannung richtig.



### Ruhiger Atem – ruhiger Geist

Einatmen, ausatmen – das klingt wie ein ganz einfacher Vorgang. Tatsächlich aber sind eine Reihe von Muskeln, Nerven und Organen beteiligt. Lernen Sie, alle Beteiligten zu koordinieren. Durch den tiefen Atem werden Sie rasch bemerken: Dem ruhigen Atem folgt ein ruhiger Geist.

## 7 Vorwort

## 9 Energiequelle Atem

### 10 Atem ist Leben

- 11 Uralte Traditionen des Atmens
- 12 Der Atem als Spiegelbild des Lebens
- 14 **Special: Was der Atem alles kann**
- 16 Raus aus der Stressspirale
- 17 Der Atem als Ausdruck der Seele
- 18 Warum Veränderung möglich ist
- 19 Das Gedächtnis im Körper

### 20 Atemphysiologie – eine geregelte Sache

- 20 Luft zum Leben
- 21 Regelt den Rhythmus: das Atemzentrum
- 22 Heimliche Helfer: die Atemmuskeln

### 24 Atemrhythmus – natürlich tief

- 24 Einatmung – Ausatmung – Atempause

### 26 Ausatmen heißt loslassen

### 27 **Special: Entspannung durch ätherische Öle**

### 28 Atem und Gesundheit

- 28 Hyperventilation – der hektische Atem
- 29 Bronchitis und Asthma – behinderter Atem
- 30 Tiefer Atem für Blutdruck und Herz
- 32 **Selbsttest: Lernen Sie Ihren Atem kennen**

### 35 Entspannt durchatmen

### 36 Das Einmaleins der Atem-Entspannung

- 36 Wegweiser zur entspannenden Atempraxis
- 38 So werden Sie zum Atemprofi

### 40 Basisübungen: die Atemräume entdecken

- 41 In die Tiefe: Bauchatmung
- 42 Die Seiten dehnen: Flankenatmung
- 42 Bis in die Lungenspitzen: Brustatmung
- 43 Nach hinten: Rückenatmung



### Wohltuende Atempausen

Abschalten, Dampf ablassen oder endlich mal wieder richtig durchschlafen – die Übungsprogramme sind genau auf Ihren Alltag abgestimmt. Schon wenige Minuten reichen, um die Laune zu heben, Energie zu tanken oder sich besser zu konzentrieren.

- 44 In alle Atemräume: Vollatmung
- 45 Der Ballon: Vollatmung und Entspannung
- 46 Wie eine Welle: die Atembewegung
- 48 **Atem-Entspannung für den Körper**
- 48 Bevor Sie beginnen
- 50 Weite für den ganzen Körper
- 51 Flankenatem in der Halbmondlage
- 52 Drehdehnlage
- 52 Dehnung in der Diagonalen
- 53 Dehnen und einrollen
- 54 Massage fürs Kreuz
- 54 Spannung wegrutschen lassen
- 55 Entlastung für den Rücken
- 56 Beckenkreise auf dem Ball
- 56 Entspannender Fersensitz
- 57 Entspannung in der Rutschhaltung
- 58 **Atem-Entspannung für den Geist**
- 58 Achtsamkeit entwickeln

- 60 Achtsamkeit statt Multitasking
- 61 Heilsame Stille: Achtsamkeitsmeditation
- 62 Achtsamkeit im Alltag
- 62 Atemspaziergang in der Natur
- 63 Mit dem Boden verwurzelt
- 63 Schaukeln wie ein Baum im Wind
- 64 Die Ausatmung verlängern
- 64 Den Brustkorb locker abklopfen
- 65 Die Flanken dehnen
- 65 Arme schwingen
- 66 In die Länge wachsen
- 66 Atem-Variationen
- 67 Meditatives Gehen
- 69 Meditatives Gehen im verlangsamten Atemrhythmus
- 70 **Atem-Variationen**
- 71 Wechselatmung: mal links, mal rechts
- 72 Ausatmung: angenehm verlängert
- 73 Gähnen: Sauerstoffkur fürs Gehirn
- 74 Schnupfern: dem Zwerchfell auf der Spur
- 75 Seufzen: Erleichterung pur
- 75 Summen: in Schwingung versetzen
- 76 Tönen: heilsame Vokale
- 77 Zischen: Dampf ablassen
- 77 Pusten: wie eine sanfte Brise
- 78 Lachen: gute Laune einladen
- 78 Reinigungsatmung: eine saubere Sache
- 79 Strahlend: Licht- und Farbatmung
- 81 **Entspannungsprogramme**
- 82 **Kurzprogramme für jeden Tag**
- 83 **Morgens:** entspannt in den Tag
- 87 **Mittags:** Gelassenheit im Alltag
- 91 **Abends:** raus aus der Grübelfalle
- 95 **Nachts:** erholsamer Schlaf
- 97 **Bessere Stimmung:** gute Laune einatmen
- 100 **Mehr Energie:** atmend auftanken
- 104 **Dampf ablassen:** Ärger einfach wegatmen
- 108 **Klarer Kopf:** Konzentration und Inspiration
- 111 **Sachwortverzeichnis**



# Vorwort

Mehr Entspannung, weniger Stress, ausgeglichen sein und voller Energie – wer sich das wünscht, liegt mit der Atem-Entspannung richtig. Sie ist die am leichtesten erlernbare Entspannungsmethode, und ihr „Werkzeug“, der Atem, ist immer und überall verfügbar.

**E**in chinesisches Sprichwort sagt: Ist der Atem kurz, flach und unstet, zittert er wie Blätter im Wind. Dann gelingt es nicht, zur Ruhe zu kommen. Erst ein ruhiger Atem hilft uns, aus dem Karussell der dauernd kreisenden Gedanken auszusteigen und wieder klar zu werden.

Aber nicht nur mental, auch körperlich helfen Atemübungen, etwa gegen Verspannungen von Schultern, Nacken und Kiefer, gegen Stirnfalten, Kopfweh oder Magenkrämpfe, bei Panikattacken, Ängsten, Depression und Burnout-Zuständen. Puls, Blutdruck und Herzfrequenz normalisieren sich. Als angenehmer Nebeneffekt bewirken die Übungen einen gesunden, erholsamen Schlaf.

Dieses Buch soll eine Hilfe sein, gelöst und natürlich zu atmen und dadurch zu seelischer, körperlicher und geistiger Entspannung zu finden. Lernen Sie dazu Ihren Atem kennen: Im ersten Kapitel erfahren Sie, wie der Atem funktioniert, was seine Aufgabe im Körper ist, welche Muskeln beteiligt sind und was ihn beeinflusst. Der Praxisteil beginnt mit einem Selbsttest und Basisübungen, mit denen Sie Ihren Atem erspüren und vertiefen lernen.

Der frei fließende Atem braucht Platz. Deshalb finden Sie im Anschluss an die Basisübungen die besten Dehnungsübungen, die die Körperwände elastisch halten und den Atem sich ausbreiten lassen. Es folgt ein Abschnitt über die

Achtsamkeit. Sich auf den Atem zu konzentrieren hilft, alte Gedanken- und Gefühlsmuster, Gewohnheiten, Belastendes loszulassen und den gegenwärtigen Augenblick als heilsam und angenehm zu erfahren. Im Kapitel Atem-Variationen finden Sie Übungen, mit denen Sie spielerisch Ihren Atem beeinflussen, ihn nach Herzenslust mit Tönen, Seufzern oder einem herzhaften Gähnen verbinden können.

Schließlich folgen Übungsprogramme, die Sie zu Hause in Ruhe, aber auch zwischendurch im Alltag üben können. Denn: Je öfter Sie üben und je mehr Sie das Gelernte in den Alltag einfließen lassen, desto nachhaltiger und tief greifender wird der tiefe, gelöste Atem Ihr Leben verändern.

Sie sind eingeladen, aus Ihrem angespannten Alltagsrhythmus auszusteigen und wieder zu Ihrem individuellen natürlichen Atemrhythmus zu finden. Im Atemrhythmus werden Sie eine Quelle von Kraft, Vitalität und mentaler Stärke finden. Sie werden zu sich selbst finden und ein Gefühl der Ganzheit entwickeln. Bald werden Sie feststellen, dass Sie sich besser konzentrieren können und das Denken klarer wird. Die Nerven beruhigen sich, die Stimmung hellt sich auf. Auf alle Organe und Funktionen unseres Körpers wirkt der Atem harmonisierend und heilend.

Heike Höfler  
Mai 2012







# Energiequelle Atem

Der Atem ist unsere wichtigste Energiequelle, denn er versorgt den Körper mit dem lebenswichtigen Sauerstoff. Wer tief und bewusst atmet, lebt entspannter, vitaler und gesünder. Gute Gründe, den Atem und seinen natürlichen Rhythmus einmal kennenzulernen.



## Atem ist Leben

Aufatmen! Nicht so schnell außer Atem kommen. Atem holen und zur Ruhe kommen. Kraft schöpfen. Die meisten Menschen sehnen sich nach Entspannung als Ausgleich zur Hektik des Alltags. Weniger Stress, mehr Gelassenheit, das ist der am häufigsten geäußerte Vorsatz der Deutschen. Doch wie ging das noch mal?

**E**ntspann dich doch mal. Atme in die Tiefe, langsamer. Wenn das so einfach wäre. Viele Menschen fühlen sich gestresst, innerlich unruhig oder gehetzt. Prompt greifen sie nach Zigaretten, Alkohol oder Tabletten – wohl wissend, dass das keine guten

Stresskiller sind, ebenso wenig wie der Fernseher. Der Mensch hat verlernt, auf seine innere Stimme zu hören und nötige Atempausen einzuhalten. Es gilt, Entspannung neu zu erlernen – und das gelingt am einfachsten durch den ruhigen Atem. Wem Entspannung

zunächst noch schwerfällt, wird sie mit der Zeit immer schneller abrufen können, fast wie einen Reflex. Denn dieser Entspannungsreflex ist im Menschen angelegt, bloß haben wir ihn in unserer „Verstandesgesellschaft“ wirkungsvoll ignoriert und abgewer-

## WICHTIG

### Alleskönner Atem

Der Atem kann wie ein kleines Rinnsal durch unseren Körper fließen oder wie ein Leben spendender Fluss. Diese Lebenskraft kann uns beflügeln, verleiht Vitalität, Frische und unterstützt alle Lebensprozesse. Der Atem vermittelt uns den lebenswichtigen Sauerstoff und ist die Quelle unsere Lebensenergie. Gleichzeitig ist er der Anker für tiefe Ruhe und kann körperliche, seelische und geistige Blockaden lösen. Auch Schlafprobleme, Erschöpfung oder Konzentrationschwäche können sich durch den gelösten und tiefen Atem verbessern oder verschwinden ganz. Wer seinen Atem stärkt, stärkt seine körperliche und seelische Kraft.

tet. Je mehr Denken und Verstand überbewertet wurden, desto weniger galten Emotionen, die Intuition und die Seele. Sie blieben unbeachtet, passten nicht in das wissenschaftliche Denken. Dass Körper und Seele sich gegenseitig beeinflussen, eine Einheit bilden und der Atem in dieser Einheit der „Vermittler“ ist, dieses Wissen geriet in Vergessenheit. Aber immer mehr Menschen wollen wieder an dieses Wissen anknüpfen. Sie fühlen sich tagein tagaus gefordert, stehen unter

Druck und sind angespannt – „Unter-Strom-stehen“ wird zum Dauerzustand. Das zeigt sich in verspannten Muskeln, vor allem im Bereich der Kiefer, des Nackens und der Schultern. Und es zeigt sich in einem flachen, schnellen Atem. Über den entspannten, natürlichen Atem können Sie viel für Ihre Gesundheit tun: für Körper, Seele und Geist. Über ihn können Sie zu innerer Ruhe finden und verborgene Ressourcen stärken. Der Atem wirkt für die Seele und den Körper wie eine Quelle für Energie und Wohlbefinden. Lernen Sie, wieder tiefer und ruhiger zu atmen, und gönnen Sie sich ab und zu Augenblicke, um durchzuatmen. Denn dann können Sie den langen Atem erlangen, den Geist beruhigen und leichter und entspannter durchs Leben gehen. Bauen Sie Verschnaufpausen in die Hektik des Tages ein, um zu regenerieren und Körper, Geist und Seele nicht „verhungern“ zu lassen.

Dieses Wissen uns wieder anzueignen bedeutet Lebensqualität, Gesundheit, innere Ruhe und seelische Kraft zu

erlangen. Der Atem birgt eine enorme Heilkraft in sich. Wie Sie diese Heilkraft wieder nutzen und wie Sie Ihren Atem wieder zur vollen Entfaltung bringen können, das zeigt Ihnen dieses Buch. Wenn der Atem in vollem Fluss ist, kommt der Gedankenstrom zur Ruhe. Anspannungen in den Muskeln können sich lösen. Und umgekehrt gilt: Dehnübungen, die verkürzte Muskeln elastisch machen und Verspannungen lösen, lassen den Atem leichter durch alle Gewebe hindurchfließen. Weite, gedehnte Körperwände locken den Atem. Beim Ausatmen können sich elastische Körperregionen leichter und besser zusammenziehen und die Ausatmung unterstützen. Der Atem verlangsamt sich, vertieft sich und schenkt Kraft.

*wichtig*

**Bauen Sie täglich ein kleines Entspannungsritual in Ihren Alltag ein. So wird es Ihnen nach und nach immer leichter fallen, sich körperlich, seelisch und geistig zu entspannen.**

## Uralte Traditionen des Atmens

In allen alten Kulturen spielte der Atem eine bedeutende Rolle. Ob in Ägypten, Tibet, Japan oder bei den alten Griechen, überall wurden Atemübungen zur Kunst entwickelt. Sie dienten der Gesunderhaltung, der

Entwicklung innerer Kraft und der Harmonisierung des Energieflusses im Körper. Dabei wurzelte die Lehre des Atmens zunächst im religiös-spirituellen Bereich: der Atem als Instrument, um geistige Erkenntnisse zu erlangen.

Es waren die Weisen, Gelehrten und Philosophen, die die Übungen entwickelten. Priesterärzte, Mönche und Religionsstifter benutzten Atemübungen besonders zur Meditation und religiösen Kontemplation, um dadurch tiefe innere Ruhe zu finden und das Einssein von Körper, Geist und Seele zu erfahren.

Indische Yogis entwickelten bereits vor mehr als zweieinhalb Jahrtausenden Atemübungen, mit denen Sie das „Prana“, die Lebenskraft oder Lebensenergie, in Fluss brachten. Das „Chi“ im Daoismus steht gleichermaßen für Lebensenergie wie für den Atem. Noch heute prägt die Vorstellung vom Chi das Weltbild vieler Menschen in den fernöstlichen Kulturen. Aber nicht nur in den östlichen Religionen, auch im Christentum besteht diese Analogie von Atem und Lebensenergie: So steht das hebräische Wort „Ruach“ sowohl für den Atem als auch für den Geist, das Gleiche gilt für „Pneuma“ im Griechischen und „Spiritus“ im Lateinischen. Mit dem „Odem“ hauchte Gott dem Menschen die Lebensenergie ein:

„Und Gott der Herr machte den Menschen aus einem Erdenkloß, und blies ihm ein den lebendigen Odem in seine Nase. Und also ward der Mensch eine lebendige Seele.“ (1. Moses 2,7) Der Atem Gottes machte den Menschen erst lebendig. Dieser Atem atmet in dem Menschen. Und genau auf diesen Atem gilt es, Acht zu geben. Anselm Grün schreibt: „Ich gehe achtsam um mit meinem Atem, weil ich darin den Atem Gottes spüre, der mich mit Leben erfüllt, der meinen ganzen Leib durchdringt mit seiner heilenden Wärme.“

Lange Zeit blieben die Erkenntnisse der alten Philosophen und die überlieferten Atemtechniken unbeachtet. Mit den ersten Naturheilkundlern, besonders aber nach Ende des Zweiten Weltkriegs, als fernöstliche Philosophien „in Mode“ kamen, erhielt der Atem in Form von Atemtherapie neuen Auftrieb. Als Mittel zur Selbsterfahrung, Entspannungsverfahren, aber auch in der Psychotherapie und Psychologie nahm der Atem neuen Raum ein.

nur während der Arbeit. Industrialisierung, Technisierung und medizinischer Fortschritt haben uns viele Annehmlichkeiten beschert. Aber das hat seinen Preis: Natürliche Bedürfnisse wie Bewegung, Entspannung, Ruhe, Ausgeglichenheit, Natürlichkeit bleiben auf der Strecke. Es zählen Leistung und Effektivität. In immer kürzerer Zeit können wir immer mehr leisten. Schneller, weiter, höher, besser ... Der Körper und das Gehirn sollen funktionieren. Das Nervensystem, das das Gleiche ist wie vor Millionen von Jahren, wird immer mehr überfordert, überreizt und irritiert.

Aber wie geht es den Menschen dabei? Am Atem können Sie es ablesen: Unser Atem hat sich den Zwängen, dem Leistungsdruck, der Hektik, dem Dauerstress der heutigen Lebensweise und den unterdrückten Gefühlen angepasst. Dauerbelastung hat ihn eingemauert. Daher leben wir in einer atemlosen Welt. Immer flacher und schneller wird der Atem, verliert an Tiefe und harmonischem Rhythmus.

Sich zusammenreißen und die Gefühle unterdrücken hemmt den Fluss des Atems. Kleine Kinder können (und dürfen) es noch: vor Wut schreien, aus Angst oder Schmerz weinen, vor Vergnügen laut lachen. Doch mit zunehmendem Alter werden starke Emotionen und die Reaktionen darauf immer mehr unterdrückt. Auch andere spontane Atemimpulse wie Gähnen

## Der Atem als Spiegelbild des Lebens

Wir atmen, wie wir leben. Und umgekehrt gilt es genauso: Wir leben, wie wir atmen. Wie sieht das nun im 21. Jahrhundert aus? Beschleunigung ist das zentrale Thema: Alles geschieht

schneller, immer mehr Aufgaben müssen in immer weniger Zeit erledigt werden. Unsere Lebensweise ist geprägt von Zwängen, permanentem Zeitdruck und Hektik – und das nicht