

# Atmen

BGT – CD 3

## ATEMRHYTHMUS UND ENTSPANNUNG

eine Atem-Meditation mit biofeedback

© erhard beitel 2005

**Ziel:** Mit beginnender körperlicher Entspannung kann durch ein allmähliches Angleichen des eigenen Atemrhythmus´ an einen vorgegebenen langsamen akustischen Rhythmus (biofeedback) der Grad der Entspannung intensiviert werden.

**Theoretischer Hintergrund:** Atmung und Pulsschlag sind unsere am deutlichsten wahrnehmbaren Lebensrhythmen. Während der Herzschlag unserem willentlichen Einfluß entzogen ist, ist unsere Atmung sowohl völlig selbstgesteuert (z.B. im Schlaf) als auch hinsichtlich seines Rhythmus, seiner Tiefe usw. unserem willentlichen Einfluß zugänglich.

Im unteren Teil unseres Stammhirns, im sogen. Verlängerten Rückenmark, befinden sich in unmittelbarer Nachbarschaft zueinander sowohl die neuronalen Steuerungscentren für verschiedene Grade der Wachheit: (Erregung bzw. Entspannung) als auch die Steuerungscentren für Atmung. Durch diesen engen funktionalen und lokalen Zusammenhang erklärt sich auch die Tatsache, daß unsere Atmung sich deutlich in Abhängigkeit von unseren seelischen Zuständen ändert: bei Aufregung kurze Atmung („mir stockt der Atem“) – bei Entspannung langsame und tiefe Atmung („ich kann aufatmen“). Es ist daher zu erwarten, daß ein vorgegebener langsamer Atemrhythmus, zumal wenn sich der Übende bereits in einem Zustand der Entspannungsbereitschaft befindet, den Grad körperlicher und seelischer Entspannung intensivieren kann.

**Zeitlicher Ablauf:** Die Atemübung auf dieser CD dauert 20 Minuten. Nach 7 Sekunden Stille erfolgen drei lang ausklingende Gongs und anschließend ein Glockenzeichen als Signal für den Beginn der Übung: Das jeweils kürzere Tonsignal bedeutet Einatmen, das anschließende längere Tonsignal Ausatmen. Im Laufe der Übung werden die Atemphasen allmählich langsamer. Am Ende der Übung, nach 20 Minuten, erklingen wieder die drei Gongs und das Glockenzeichen, womit die Übung endet.

**Übungsanleitung:** Bereiten Sie sich einen bequemen Platz vor, starten Sie die CD, stellen Sie die Lautstärke so ein, daß Sie die Klänge nur gerade noch gut hören können, also eher leise, nehmen ggf. die Fernbedienung mit an Ihren Platz, legen sich bequem hin, schließen die Augen und stellen sich innerlich auf Entspannung ein. Wichtig ist, sich keinesfalls den vorgegebenen Atemrhythmus aufzwingen zu lassen, sondern verstehen Sie ihn eher als ein Angebot, sich allmählich diesem Rhythmus anzuschließen. Auch gelegentlich notwendige tiefe Atemzüge, die ganz natürlich und notwendig sind, sollen unbedingt Raum haben. Sie können auch das Einatmen mit der Vorstellung verbinden, stärkende und heilende Kraft und Energie in sich aufzunehmen und sich beim Ausatmen von Belastendem und Krankmachendem zu befreien.

Beenden Sie die Übung vorzeitig, wenn Ihnen danach ist, kurzum, lassen Sie sich in keiner Weise zu etwas zwingen, was Sie nicht wollen.

**Das Beenden der Übung** sollte in jedem Fall in folgender Reihenfolge geschehen: Bei geschlossenen Augen mehrere Male den ganzen Körper anspannen und bewegen und dabei tief und kräftig atmen – und zum Schluß erst die Augen öffnen.

Das **Wichtigste** noch mal in Kürze: bequeme und gemütliche Bedingungen schaffen, Lautstärke leise stellen, sich in keiner Weise zu was zwingen lassen, grundsätzlich immer mit deutlicher Körperaktivität und kräftigen Atemzügen beenden.