Bettgeflüster
Die BKK-Kampagne für gesunden Schlaf

Merck BKK

# Atemübungen

letsleep

*Atemübungen können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und Entspannung zu finden. Durch eine tiefe und bewusste Atmung werden der Parasympathikus – auch „Ruhenerv" genannt – aktiviert und auf diese Weise Herzfrequenz und Blutdruck gesenkt. Hier finden Sie eine Auswahl an Übungen.*

## 1. Meditationsatmung

Meditation hat generell eine entspannende Wirkung. In vielen Meditationsformen, wie zum Beispiel **Achtsamkeits-Meditationen** oder **Vipassana**, ist die Fokussierung auf das Atmen besonders wichtig.

**Anleitung:**

- Legen Sie sich gemütlich ins Bett – am besten flach auf den Rücken – und schließen Sie Ihre Augen.
- Atmen Sie nun in tiefen Zügen ein und aus, simulieren Sie dadurch die Atmung beim Schlaf.
- Fokussieren Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Fluss der Atmung. Fangen Sie an der Nase an und spüren Sie dann, wie die Atmung durch den ganzen Körper strömt.
- Konzentrieren Sie Ihre Gedanken dabei stets nur auf die Atmung und versuchen Sie nicht, abzuschweifen. Sollte dies doch geschehen, kehren Sie wieder zu der Übung zurück.
- Führen Sie diese Übung etwa 10 Minuten lang aus.

## 2. Abwechselnd durch Nasenlöcher atmen

Diese Technik wird auch **Nadi Shofhana-Technik** oder **Alternate Nostril Breathing** genannt und kommt aus dem Raya-Yoga – oder genauer: aus dem **Pranyama**, dem vierten Element in der Raya-Yoga-Lehre. Pranyama bezeichnet die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung.

**Anleitung:**

- Legen Sie sich entspannt in Ihr Bett, als wollten Sie schlafen.
- Halten Sie das rechte Nasenloch mit Ihrem Daumen zu und atmen Sie langsam ganz tief ein.
- Halten Sie nun das linke Nasenloch mit Ihrem Ringfinger zu und öffnen Sie das rechte. Atmen Sie tief aus.
- Halten Sie das linke Nasenloch geschlossen und atmen Sie wie oben beschrieben erneut tief ein. Wiederholen Sie den Vorgang mit abwechselnden Nasenlöchern.
- Führen Sie diese Übung etwa 10 Minuten lang aus.

## 3. Verlängertes gesummtes Ausatmen

Wie die zweite Übung kommt auch das verlängerte gesummte Ausatmen aus dem Raya-Yoga. Dort trägt sie den Namen **Bramari Pranyama**. Zudem ist diese Übung auch unter dem "Summen der Bienen" bekannt, da beim Ausatmen gesummt wird, was dem Klang der Tiere beim Fliegen ähnelt.

**Anleitung**:

- Legen Sie sich entspannt in Ihre Schlafposition ins Bett.
- Halten Sie mit Ihren Daumen die Ohren zu.
- Die nebeneinander liegenden Zeige- und Mittelfinger legen Sie auf die geschlossenen Augen.
- Die Ringfinger liegen locker auf den beiden Seiten der Nase. Wichtig: nicht die Nase zuhalten!
- Atmen Sie nun langsam für ca. 5 Sekunden ein. Füllen Sie Ihren Brustkorb bis zum Maximum mit Luft.
- Atmen Sie nun langsam für ca. 15 Sekunden aus. Entleeren Sie Ihren Brustkorb ganz. Summen Sie dabei kräftig (imitiert das Geräusch einer Biene), so dass die Kehlkopfwände und die inneren Nasenwände sanft vibrieren.
- Führen Sie diese Übung etwa 10 Minuten lang aus.

## 4. Die 4-7-8-Technik

Diese Technik hat ihren Ursprung ebenfalls in der Yoga-Lehre. Sie soll zu einem schnelleren Einschlafen führen, weil der Sauerstoffvorrat im Blut steigt. Das ausgiebige Ausatmen lässt große Mengen verbrauchter Luft nach draußen strömen. Erst senkt sich der Puls, dann folgt die Entspannung.

**Anleitung:**

- Legen Sie sich entspannt in Ihre Schlafposition ins Bett.
- Die Zungenspitze berührt die Erhöhung direkt hinter den Vorderzähnen.
- Atmen Sie zunächst geräuschvoll durch den Mund aus.
- Schließen Sie den Mund und atmen Sie durch die Nase tief ein. Zählen Sie dabei innerlich bis **vier**.
- Halten Sie den Atem an und zählen Sie dabei innerlich bis **sieben**.
- Atmen Sie dann die komplette Atemluft geräuschvoll durch den Mund aus, dabei innerlich bis **acht** zählen.
- Diese Atemübung mindestens viermal durchführen.

### Wussten Sie schon?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Die Atemübungen wirken besser, wenn sie – wie eine Art Ritual – regelmäßig angewandt werden.

Atemübungen sind keine Allheilmittel, sondern können lediglich einen Beitrag dazu leisten, Ruhe und Entspannung zu fördern. Nicht jeder kann sich mit diesen Techniken anfreunden, dennoch möchten wir Sie ermuntern, ihnen eine Chance zu geben. Schon alleine die Konzentration auf die Ausführung kann dazu beitragen, dass Sie eher in den Schlaf finden.

Natürlich können Sie uns unter info@letsleep.de auch jederzeit Ihre eigenen Kniffe verraten, die Ihnen beim Einschlafen helfen.

### LETSLEEP-TIPPS

- Ein entspannter Zustand vor dem Schlafengehen ist wichtig, um schnell einschlafen zu können. Sind Körper und Geist noch auf Trab, hindert uns das am Einschlafen.
- Atemübungen können dabei helfen, körperlich und mental zur Ruhe zu kommen und Entspannung zu finden. Sie helfen auch bei Menschen, die keine Schlafprobleme haben.
- Im Bett gilt: Erlaubt ist, was beruhigt! Anstelle von Atemübungen können Sie auch ein entspannendes (Hör-)Buch genießen, eine Fantasiereise machen oder verhaltenstherapeutische Übungen ausprobieren. Diese finden Sie unter „Schlaftipps" auf www.letsleep.de.

*Quellen: Pal, G. K. & Velkumary, S. (2004). Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers. Indian Journal of Medical Research, 120(2), pp.115-121; Schmidt, R. & Schaible, H.-G. (Ed.). (2006). Neuro- und Sinnesphysiologie (5. Auflage.). Berlin: Springer / Foto: pexels.com*