



Atemübungen können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und Entspannung zu finden. Durch eine tiefe und bewusste Atmung werden der Parasympathikus – auch „Ruhenerve“ genannt – aktiviert und auf diese Weise Herzfrequenz und Blutdruck gesenkt. Hier findet Ihr 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:

- Legt Euch gemütlich ins Bett – am besten flach auf den Rücken – und schließt Eure Augen.
- Atmet nun in tiefen Zügen ein und aus, simuliert dadurch die Atmung beim Schlaf.
- Fokussiert nun Eure Aufmerksamkeit auf den Fluss der Atmung. Fangt an der Nase an und spürt dann, wie die Atmung durch den ganzen Körper strömt.
- Konzentriert Eure Gedanken dabei stets nur auf die Atmung und versucht nicht abzuschweifen. Sollte dies doch geschehen, kehrt wieder zu der Übung zurück.
- Führt 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:

- Legt Euch entspannt in Euer Bett, als wolltet Ihr schlafen.
- Haltet Euch das rechte Nasenloch mit Eurem Daumen zu und atmet langsam ganz tief ein.
- Haltet nun das linke Nasenloch mit Eurem Ringfinger zu und öffnet das rechte. Atmet tief aus.
- Haltet das linke Nasenloch geschlossen und atmet wie oben beschrieben erneut tief ein. Wiederholt den Vorgang mit abwechselnden Nasenlöchern.
- Führt diese Übung etwa 10 Minuten lang aus.

3. Verlängertes gesummes Ausatmen

Wie die zweite Übung kommt auch das verlängerte gesumme 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:

- Legt Euch entspannt in Eurer Schlafposition ins Bett.
- Haltet mit Euren Daumen die Ohren zu.
- Die nebeneinander liegenden Zeige- und Mittelfinger legt Ihr auf die geschlossenen Augen.
- Die Ringfinger liegen locker auf den beiden Seiten der Nase. Wichtig: nicht die Nase zuhalten!
- Atmet nun langsam für ca. 5 Sekunden ein. Füllt Euren Brustkorb bis zum Maximum mit Luft.
- Atmet nun langsam für ca. 15 Sekunden aus. Entleert Euren Brustkorb ganz. Summt dabei kräftig (imitiert das Geräusch einer Biene), so dass die Kehlkopfwände und die inneren Nasenwände sanft vibrieren.
- Führt 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:

- Legt Euch entspannt in Eurer Schlafposition ins Bett.
- Die Zungenspitze berührt die Erhöhung direkt hinter den Vorderzähnen.
- Atmet zunächst geräuschvoll durch den Mund aus.
- Schließt den Mund und atmet durch die Nase tief ein. Zählt dabei innerlich bis **vier**.
- Haltet den Atem an und zählt dabei innerlich bis **sieben**.
- Atmet dann die komplette Atemluft geräuschvoll durch den Mund aus, dabei innerlich bis **acht** zählen.
- Diese Atemübung mindestens viermal durchführen.



Wusstest Du 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 Euch ermuntern, ihnen eine Chance zu geben. Schon alleine die Konzentration auf die Ausführung kann dazu beitragen, dass Ihr eher in den Schlaf findet.

Natürlich könnt Ihr uns unter info@letsleep.de auch jederzeit Eure eigenen Kniffe verraten, die Euch 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 könnt Ihr auch ein entspannendes (Hör-)Buch genießen, eine Fantasiereise machen oder verhaltenstherapeutische Übungen ausprobieren. Diese findet Ihr unter „Schlaf Tipps“ auf www.letsleep.de