

Atemarbeit bei Herz- und Kreislaufstörungen

Entspannung – Atem – Wohlbefinden eine Herzensangelegenheit

Es wird mir „leicht ums Herz“ – es „bricht mir fast das Herz“.

Beide Redewendungen machen die enge Verbindung von Gemüt und Herz deutlich. Lang andauernde körperliche und seelische Anspannung belasten Herz und Kreislauf. Sie können Bluthochdruck und Rhythmusstörungen auslösen, Angst hervorrufen und ein Gefühl von Enge bewirken.

Entspannung und körperliche Aktivität helfen, die hohe Anspannung abzubauen. Die Bewegung ist für Herz und Kreislauf lebenswichtig. Der Blutdruck kann sich verbessern.

Die Atemarbeit nach Ilse Middendorf spricht Leib und Seele an. Einfache Bewegungsübungen, begleitet von innerer Achtsamkeit, beleben den Atem. Eine befreite Atembewegung fördert die Durchblutung. Verspannungen und Blockierungen können sich lösen und einem Gefühl von mehr Weite und grösserer Leichtigkeit Platz machen. Die Ruhe schenkt einen freieren Blick fürs eigene Leben und kann Einladung sein, den Alltag entspannter zu gestalten.

Übungen für den Alltag

Gehen im Sitzen:

Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl mit fester Unterlage. Schwingen Sie den linken Arm locker nach vorne. Dabei heben Sie das rechte Bein. Nun schwingt der Arm zurück, während sich der rechte Fuss auf den Boden zurücksetzt. Gleichzeitig heben Sie das linke Bein und schwingen den rechten Arm nach vorne. Auf diese Weise nehmen Sie die Bewegung auf, als wenn Sie gehen würden.

Becken kreisen:

Wieder sitzen sie auf einem Stuhl mit fester Unterlage. Die Hände liegen etwa auf der Mitte der Oberschenkel. Die Füsse sind parallel auf dem Boden. Lassen Sie das Becken nach hinten sinken. Verlagern Sie das Gewicht, einen Kreis beginnend, auf die rechte Hüfte, kippen sie das Becken den Kreis weiter beschreibend, nach vorne und von dort zur anderen Hüfte und weiter zur Ausgangslage, zur Beckenrückseite. Kreisen Sie kontinuierlich und geschmeidig. Sie können die Richtung wechseln, das Tempo variieren, so, wie es Ihnen angenehm ist.