

3-Minuten-Atemübung für mehr Ruhe

Dies ist mein kleines Geschenk an dich.

Manchmal braucht unser Nervensystem keine große Veränderung und auch keinen Wellnessstag. Manchmal genügt etwas viel Einfacheres: ein bewusster Moment des Innehaltens. Ein Moment, in dem du wieder bei dir ankommst, deinen Atem wahrnimmst und dich selbst wieder spürst.

Genau dafür ist diese kleine Übung gedacht.

Du kannst sie überall praktizieren: während eines Spaziergangs im Wald, im Garten, auf deinem Balkon, gemütlich auf der Couch oder mitten im Trubel deines Alltags. Sie braucht nicht viel Zeit und keinen besonderen Ort. Alles, was sie braucht, bist du und ein paar bewusste Atemzüge.

Vielleicht magst du dir selbst ein kleines Geschenk machen und diese Übung für eine Woche jeden Tag ausprobieren. Mit jeder Wiederholung schenkst du deinem Nervensystem die Möglichkeit, leichter in einen Zustand von Ruhe und Ausgeglichenheit zurückzufinden. Oft sind es nicht die großen Veränderungen, die einen Unterschied machen, sondern die kleinen, liebevollen Rituale, die wir regelmäßig pflegen.

Mit der Zeit kann aus wenigen Minuten bewussten Atmens eine vertraute Pause entstehen, die dich immer wieder daran erinnert, innezuhalten, durchzuatmen und dir selbst mit mehr Achtsamkeit zu begegnen.

„Du musst deine To-do-Liste nicht erst abhaken, um zur Ruhe zu kommen. Manchmal reichen schon drei Minuten bewusste Atmung, um den ersten Schritt zu deiner ganz persönlichen Ruheinsel zu machen.“

Vorbereitung (nehme dir da ungefähr 30 Sekunden für Zeit)

- Stelle beide Füße auf den Boden und bewege dich solange, bis du einen guten und festen Stand hast
- Lege deine Hände liebevoll auf deinen Bauch
- Richte deinen Blick auf etwas Schönes, im Idealfall sogar etwas Natürliches wie ein Baum, ein Blatt, eine Blüte oder in den Himmel
- Lasse deine Schultern weich werden
- Lasse deinen Bauch weich werden
- Entspanne deine Stirn
- Entspannte deinen Kiefer

Die Atmung (nehme dir da ungefähr 2 Minuten Zeit für)

- Atme 4 Sekunden ein
 - (durch die Nase und tief in den Bauch hinein)
 - Spüre dabei, wie sich dein Bauch sanft hebt
- Atme 6 Sekunden aus
 - (durch den geöffneten Mund und langsam)
 - Spüre dabei, wie sich dein Bauch sanft senkt

Während du atmest

- Nehme den Kontakt deiner Füße zum Boden wahr
- Nehme die Temperatur der Luft wahr
- Nehme den möglichen Wind auf deiner Haut wahr
- Nehme Geräusche um dich herum wahr
- Nehme einen Duft in deiner Umgebung wahr
- Nehme die Bewegung deines Atems wahr

Nachspüren (nehme dir da ungefähr 30 Sekunden Zeit für)

- Öffne langsam deine Augen
- Komme in deinem Tempo wieder bei dir an
- Wie fühlt sich dein Körper an?
 - Vielleicht bemerkst du mehr Ruhe, mehr Weite, ein Kribbeln, Wärme oder einfach einen kleinen Moment von Entspannung
- Lächle zum Schluss in dich hinein und bedanke dich bei dir, dass du dir 3 Minuten Zeit für dich genommen hast.

Warum wirkt diese Übung so gut?

Die längere Ausatmung sendet deinem Nervensystem das Signal, dass gerade keine unmittelbare „Gefahr“ besteht. Dadurch kann dein Körper beginnen, in einen ruhigeren und entspannteren Zustand zu kommen.

Meine Empfehlung für den Alltag

Nutze diese Übung morgens nach dem Aufstehen, vor einem wichtigen Termin, nach einem stressigen Tag, vor dem Einschlafen und/oder natürlich gerne in der Natur.

Ich wünsche dir ganz viel Freude dabei.

Von Herzen, Iri



naturversunken

Waldbaden & Achtsamkeit | Klangreisen & Meditation
www.naturversunken.de