

# Atemtechnik

Im Normalfall atmen wir dank dem vegetativen Nervensystem einfach so vor uns hin. Doch für unsere Agenten – und überhaupt für uns alle – ist es wichtig, situativ bewusst richtig zu atmen. Denn die Atmung ist eine unsichtbare Brücke zwischen Körper und Geist!



An einem schönen Herbsttag begibt sich Köbi – Kurt verweilt gerade in den Ferien – in ein Fabrikgebäude im Wankdorfer Industriegebiet. Der grossflächige Raum ist dank grossen Fensterfronten hell beleuchtet. Graue Matten liegen am Boden, an den Wänden hängen Langstöcke und ein Bild eines Aikido-Meisters. Japanische Schriftzeichen und Paravans runden dieses asiatische Flair ab.

Was wird unseren Agenten erwarten? Die Spannung steigt...

Nach einer Weile betritt Aikido-Meister Dragisha den Raum. Ein älterer Herr mit grau meliertem Haar und Bart. «Irgendwie sieht der asiatisch aus... Das passt schon mal.» denkt sich Köbi.

Dragisha spricht langsam, klar und deutlich. Er führt Köbi behutsam in die Kunst der Atemtechnik ein. Anhand von praktischen Übungen, gepaart mit theoretischen Anleitungen, erfährt unser Agent nach und nach, dass wir sowohl mit dem Bauch (Parasympathikus – rest and digest) als auch mit dem Zwerchfell und der Brust (Sympathikus – fight or flight) atmen können. Ein bewusstes Wechseln dieser Atemtechniken ist dabei entscheidend.

Während einer Übung muss Köbi beispielsweise einatmen und während dem Ausatmen 5 Schritte gehen. Danach kurz innehalten und den Nullpunkt auskosten, um dann wieder einzuatmen und dieses Mal während dem Ausatmen 10 Schritte zu gehen. Beim nächsten Mal sind es beim Ausatmen 15 Schritte. Um die verschiedenen Tiefenstufen wahrzunehmen, wird einmal nur ein Drittel, das nächste Mal zwei Drittel und das letzte Mal die volle Luftkapazität eingeatmet.

Weitere Übungen folgen und die Zeit vergeht wie im Nu. Unser Agent wird nach einer Stunde ziemlich müde. Es ist nämlich gar nicht so einfach, lange bewusst zu atmen. Das sind wir uns nicht gewohnt und ist eine hohe kognitive Anstrengung.

Nebst den Übungen hat Köbi auch gelernt, dass gut 99% Prozent der Menschen eigentlich falsch atmen – nämlich nicht bewusst. Und dass ein Sixpack oder enge Jeans eher hinderlich sind und zu Atemspannungen führen können. Denn das Lungenvolumen geht nicht wie allgemein angenommen in die Breite, sondern nach unten! So präsentiert unser Agent neuerdings auch mit viel Stolz sein kleines «Atem-Bäuchlein».

Auch hat Köbi gelernt, dass ein Samurai nicht die Lebensjahre zählt, sondern die Atemzüge: Nach dieser Philosophie erhält der Samurai bei Geburt sein Lebenskontingent an Atemzügen, nicht an Lebensjahren. Somit ist auch klar, dass langsames Atmen das Leben verlängert! (Ein guter Samurai braucht nur zwei bis vier Atemzüge pro Minute. Nicht Geübte hingegen 12 bis 18.)

Findest du diesen Secret Mission Report spannend oder fühlst du dich bei den untenstehenden Punkten angesprochen, dann empfiehlt Köbi eine Schnupperstunde bei Aikido-Meister Dragisha.

- Allgemeines Wohlbefinden verbessern
- Verdauungsbeschwerden lösen
- Müdigkeit vorbeugen
- Schulterschmerzen lindern
- Rückenverspannungen lindern (besonders unterer Rücken)
- Mehr Leistungsfähigkeit im Sport erlangen
- Stress überwinden
- Klares Denken fördern
- Mit grösserer Bewusstheit durchs Leben gehen
- Mehr über die verschiedenen Atemtechniken erfahren



[www.AtemRaum-Bern.ch](http://www.AtemRaum-Bern.ch)

#### **Bewertung Köbi (1-10)**

Fun	6
Koordination	10
Kondition	8
Kraft	5
Gesundheitsförderung	11
Schwierigkeitsgrad	7

**Atemtechnik ist für jedermann und jederfrau erlernbar - und so unglaublich wichtig, weil wir damit unser Wohlbefinden ganzheitlich steigern.**

\*\*\*

Secret Mission Report issued: September 2021  
Status of Mission: Accomplished by Köbi

**\*\*\* End of Secret Mission Report \*\*\***