

# ATEMENTSPANNUNG

Die Atmung ist nicht nur aus physiologischer Sicht ein steter und zentraler Teil unseres Lebens. Als ständiger Begleiter können wir sie nutzen, um unseren Sympathikus genauso wie den Parasympathikus zu aktivieren und so Leistungsfähigkeit, Körperspannung und Regeneration zu unterstützen.

**Atmen ist jedoch nicht gleich Atmen. Je nach genutzter Muskulatur (Zwerchfell oder Atemhilfsmuskulatur), Tiefe und Intensität kann eine bewusste Atmung ganz unterschiedliche Effekte haben. Probiere folgenden Übungen je fünf Minuten am Tag und entwickle so eine wohltuende Routine.**



## ATEMZÜGE ZÄHLEN

**z.B. bei Einschlafproblemen und innerer Unruhe**

- ✓ Lege die Hände auf den Bauch und schließe die Augen
- ✓ Lenke den Atem bewusst in den Bauch, sodass sich die Hände heben und senken
- ✓ Zähle nun die Atemzüge innerlich von 10 herunter: Einatmen-Ausatmen-10, Einatmen-Ausatmen-9, ...
- ✓ Versuche sukzessive länger aus- als einzuatmen
- ✓ Spüre nach dem zehnten Atemzug dem Gefühl das sich in dir ausgebreitet hat etwas nach

**Durch die tiefere Atmung aktiviert das Nervensystem den Ruhereflex. Die Herzfrequenz und der Blutdruck werden reduziert. Gleichzeitig wird durch die Konzentration auf die Atmung die negative Gedankenspirale unterbrochen.**

**=> Entschleunigung & Beruhigung**



## WECHSELATMUNG

- ✓ Schließe das rechte Nasenloch mit Zeige- und Mittelfinger
- ✓ Atme langsam durch das linke Nasenloch ein
- ✓ Schließe dann das linke Nasenloch mit den Fingern und atme durch das rechte Nasenloch möglichst langsam und geräuschlos aus
- ✓ Atme langsam durch das rechte Nasenloch ein
- ✓ führe diese Wechselatmung mind. 5 Mal pro Seite durch

**Diese Wechselatmung wirkt regulierend und harmonisierend auf verschiedenste Körpersysteme.**