

Besser atmen – weniger Stress!

Langsam und tief statt schnell und oberflächlich...

Die Woche beginnt und schon folgt ein Termin dem nächsten. Termindruck bestimmt den Tagesablauf und häufig fehlt die Zeit um mal wieder richtig durchzuatmen.

Stress als Auslöser

Der Stress wirkt sich stark auf unsere Atmung aus: Zu Urzeiten hat die schnelle und flache Atmung aufputschend gewirkt, so konnten die Menschen besser vor Feinden flüchten. Heute stehen jedoch viele unter Dauerstrom – die flache Atmung ist in Stresszeiten zur Normalität geworden.

Atmen ist lebenswichtig

Ruhig und vor allem tief durchzuatmen ist aber lebenswichtig - denn nur so werden Gehirn und Organe mit genügend Sauerstoff versorgt und das Kohlendioxid im Körper abtransportiert. Unser Körper bleibt so leistungsfähig.

Verspannungen lösen

Die Atmung gehört dem vegetativen Nervensystem an und ist der einzige Teil des Körpers, den wir bewusst steuern können. Eine ruhige Atmung kann sogar Verspannungen, indem Sie bewusst in die Muskulatur atmen und diese somit etwas dehnen.

Übung 1

Wechselatmung

Verschliessen Sie das linke Nasenloch mit dem linken Daumen und atmen Sie langsam durch das rechte Nasenloch. Seite wechseln.



Übung 2

Bauchatmung

Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Beide Hände auf den Bauch. Atmen Sie tief ein und aus, sodass sich Ihr Bauch hebt und wieder senkt.



Übung 3

Spannung wegrutschen

In Rückenlage liegen und Füße aufstellen. Dann einatmen und mit dem Ausatmen das rechte Bein wegrutschen lassen. Bein wechseln.



Quelle Bild & Text: Alverde, Heike Höfler, 12/15