

# Diese 3 Atemübungen empfehlen wir

## Anti-Stress Atmung



### Ziel:

Diese Atemtechnik können Sie im akuten Fall eines „gestressten“ Zustands anwenden. Sie beruhigen mit dieser Technik schnell einen vom Gaspedal überlagerten Zustand und geben dem Bremspedal damit zuverlässig mehr Spielraum.

Hierbei wird der Fokus auf die Ausatmung gelegt, verlieren Sie aber dennoch nicht Ihren Wohlfühlbereich.

### Und so funktioniert's:

Im Gegensatz zum ausbalancierenden Atmen, teilen Sie bei der Anti-Stress Atmung das Verhältnis von Ein- zu Ausatemzeiten anders auf. Sie atmen 3 Sekunden ein, atmen 6 Sekunden aus und halten 1 Sekunde den Atem an (3-6-1).

### Wichtig!

Mit einer solchen Atemtechnik, die mehr Wert auf die Ausatmung legt, drücken Sie das Bremspedal, verlangsamen den Puls und kommen damit schnell und sicher in die Entspannung und in den Ressourcenaufbau. Das ist ideal für die kritischen Zeitpunkte im Alltag – also ideal für den inneren Säbelzahnträger.

### Tipp:

Diese Technik sollten Sie über den Tag verteilt immer wieder einbauen, am besten mehrmals pro Stunde. Selbst wenn es nur ein einziger Atemzug ist, bei dem Sie verlängern in die Ausatmung gehen, bewirken Sie schon eine messbare Wirkung. Der Parasympathikus reagiert innerhalb von 0,15 Sekunden auf Ihre Ausatmung.

## Ausbalancierende Atmung



### Ziel:

Bei dieser Atemtechnik geht es darum, durch eine ganz bestimmte Atemfrequenz rhythmische Körperfunktionen in Einklang miteinander zu bringen. Über die Atmung sollen Körperrhythmen, wie Herzfrequenz, Blutdruck oder die Peristaltik so aufeinander abgestimmt werden, dass sie sich gegenseitig unterstützen.

### Und so funktioniert's:

Wir gehen von 6 Atemzügen pro Minute aus, haben also bei 60 Sekunden jeweils 10 Sekunden Zeit für Ein- und Ausatmung. Wir atmen, wenn wir diese Zeit gleichmäßig aufteilen wollen, 5 Sekunden ein und 5 Sekunden aus (5-5).

### Wichtig!

Sie sollten bei dieser Atemtechnik nicht in die volle Einatmung gehen und auch nicht in die volle Ausatmung, sondern Ihre Atembewegung ungefähr in der Mitte Ihrer maximalen Ein- und Ausatmung behalten.

### Tipp:

Üben Sie täglich am Stück in einer ruhigen Atmosphäre mindestens 3 x 5 Minuten.  
Öfter ist natürlich immer noch besser.

## Ayurvedische Atmung



### Ziel:

Ayurveda betrachtet das Atmen als eine Form der Meditation. Die Technik dafür soll sanft und weich sein. Die Atmung soll fließen.

### Und so funktioniert's:

Die Atemtechnik kombiniert Technik 1 und 2. Starten Sie zunächst damit Ihre Atmung zu beobachten. Nach einiger Zeit der Beobachtung legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere auf die Brust. Nun atmen Sie erst einmal getrennt und abwechselnd ein paarmal in den Bauchraum ein und aus und dann in den Brustraum ein und aus. Im Anschluss daran verbinden Sie beide Atemräume miteinander. Intensivieren Sie jetzt die Atemtiefe und verlangsamen die Atemfrequenz. Dazu verlängern Sie die Ausatmung und legen nach dem Ausatmen eine kurze Atempause ein. Atmen Sie 4 Sekunden ein, 5 Sekunden aus und halten für 1 Sekunde den Atem an (4-5-1).

### Wichtig!

Achten Sie auf Ihren Wohlfühlbereich. Die Atemübungen sind für Ihr Herz-Kreislauf-System fast so etwas wie ein kleines körperliches Training.

### Tipp:

Wenden Sie diese Atemtechnik an, wenn Sie ganz bewusst Atemtraining machen möchten und es im Alltag zwischen durch immer wieder vergessen.