

## Alltagstaugliche Atemübungen

Zunächst ist es sehr wichtig, dass du dir über deine Art der Atmung bewusst wirst. Dies kannst du, indem du sie über einen längeren Zeitraum kontrollierst. Viele atmen nur sehr oberflächlich und wissen es gar nicht, weil sie nicht bewusst darauf achten. Oberflächlich Atmung kann viele Krankheiten mit sich bringen, zudem verstärkt sie das Stressempfinden. Anspannung und Gedankenkarussells bestimmen den Tag und machen uns auf Dauer krank. Das muss nicht sein und kann mit einfachsten Mittel zum Beispiel durch unser Atmen gesteuert werden.

### **Mache dir also deine Atmung bewusst.**

Stelle viermal über den Tag verteilt einen Wecker, achte darauf, wie du in diesem Moment gerade atmest. So erkennst du Tendenzen und Muster deiner Atmung.

Übe regelmäßig die BAUCHATMUNG.

Lege dich dazu flach auf den Boden, die Beine winkelst du an. Lege nun die rechte Hand auf den Bauch und die linke auf den Brustkorb.

Atme nun durch die Nase ein und aus. Die Hand auf der Brust bleibt ohne Bewegung. Du setzt den Bauch zur Atmung ein. So atmest du 15 bis 20 Minuten.

Durch dir Bauchatmung kannst du entspannen und baust so Anspannung und Stress ab.

Außerdem massiert die Bauchatmung deine Bauch-organe und kann so zu einer Verbesserung deiner Verdauung beitragen.

Nutze dein ATMEN ZUR BERUHIGUNG.

Halte das rechte Nasenloch zu und atme nur durch das linke Nasenloch ein und aus. Das linke Nasenloch ist stärker mit dem Parasympathikus verbunden. Das ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der die Funktionen des Körpers in Ruhe fördert. Durch diese Art der NasenAtmung verlangsamt sich deine Atemfrequenz und du wirst spürbar ruhiger.

### **BOX BREATHING-TECHNIK auch als**

**Vier - Quadrat- Atmung bezeichnet fördert die Gesundheit und unterbricht zudem das Gedankenkarussell.**

**Fördert die Entspannung.**

Erfunden wurde sie durch den US-Soldaten Mark Divine (53). Die Durchführung ist simpel und gut umsetzbar.

Such dir hierzu einen ruhigen Ort und setze dich aufrecht hin. Schließe nun deine Augen.

1. Atme für vier Sekunden ein.
2. Halte dann für vier Sekunden den Atem an.
3. Atme jetzt für vier Sekunden aus.
4. Halte dann erneut für vier Sekunden den Atem.
5. Nun beginnst du von vorne.

Mit dieser Technik regulierst du nicht nur deine Atmung. Das Zählen unterbricht auch deine Gedankenkreise, solltest du welche haben. Sie lässt diese Gedanken verschwinden. Diese Atemtechnik kannst du ebenfalls auch gut zum Einschlafen einsetzen, solltest du hier Probleme haben.

Dauerstress greift die Gesundheit an. Er setzt Stresshormone wie zum Beispiel Cortisol frei. Diese Hormone können auf lange Sicht zu hohem Blutdruck, erhöhtem Puls und damit zu Herzkrankheiten führen. Auch Depressionen und Diabetes sind möglich. Außerdem unterdrückt und verschlechtert Stress dein Immunsystem, was wiederum zu Krankheiten führen kann.

Wir Menschen können nicht alle Stressquellen aus unseren Leben verbannen. Aber wir können für entsprechende Entspannung sorgen. Mit der richtigen Atem Technik lässt sich Stress mit Entspannung abbauen.