



Kompetenz Persönlichkeit Change

KPC 5min Talks

Inspiration, Ermutigung und Kompetenzaufbau
für Persönlichkeitsentwicklung und Potentialentfaltung

Atem Übung gegen Stress

Caroline Willer



Man könnte sagen, dass Stress ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen der Umwelt, und den persönlichen Möglichkeiten des Individuums ist.

Ursprünglich war Stress eine Schutzfunktion und sollte eigentlich unser Überleben sichern. Stress wird gefährlich wenn er chronisch wird. Die eigentlich bei akutem Stress nur kurzfristige anhaltenden Reaktionen wie Muskelanspannung oder Bluthochdruck bleiben über einen längeren Zeitraum bestehen. Der andauernde innere Alarmzustand zehrt an den eigenen Reserven. Die Folgen sind Unruhe, Erschöpfung, Leistungsabfall bis hin zu organischen Erkrankungen und depressiven Störungen.

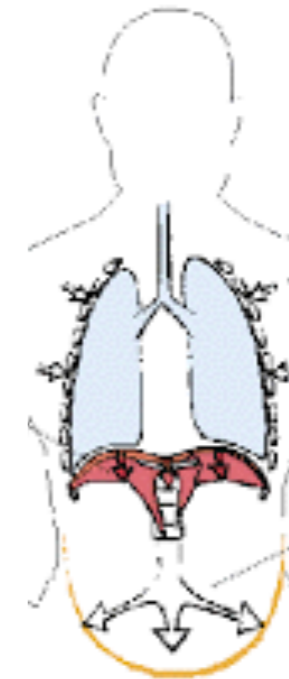
Bei Stress gilt: erst einmal tief durchatmen!

Stress macht den Atem flach und schnell, was auf Dauer unseren Körper nur ungenügend mit Sauerstoff versorgt. Gewebe, Organe und vor allem das Gehirn werden nur ungenügend versorgt. Das schadet Zellstoffwechsel, Konzentrationsfähigkeit und Immunabwehr.

Einfache Atemübungen können da Abhilfe verschaffen und den Stresspegel im Körper deutlich senken.

Im Optimalfall wird bei der Atmung der gesamte Rumpf mit einbezogen, d.h. wir spüren die Bewegung nicht nur an der Körpervorderseite, sondern auch im unteren Rücken, an den Flanken, unter den Schulterblättern und oben in den Lungenspitzen.

Die im Film gezeigte Übung hilft den hinteren Zwerchfellschenkel zu reaktivieren. Er ist an den Lendenwirbeln festgemacht, dort wo auch der Ileo-Psoas ansetzt. Desweiteren wird der Lendenmuskel (Quadratus lumborum) aufgedehnt und bewegt, was auch sehr hilfreich ist bei Rückenschmerzen ist.



„„Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.“

Christian Morgenstern



1. Lege eine Hand auf den unteren Bauch, die andere auf den unteren Rücken.
2. Lasse den Atem zwischen die beiden Hände fließen. Spüre, wie sich dein Rumpf beim Einatmen nach vorne und nach hinten ausdehnt.
Lass danach den Atem wieder vollständig herausfließen.
3. Nun lege beide Hände auf deine Hüften und beobachte die seitliche Ausdehnung beim Einatmen.
4. Nach einigen Atemzügen legst du deine Hände auf Höhe des Bauchnabels auf Bauch und Rücken und beobachtest hier die Bewegung in deinem Rumpf.
5. Als nächstes lenken wir die Atmung bewußt in unsere Flanken und beobachten wie der Atem die Zwischenrippenmuskulatur aufdehnt und lockert. Jetzt kann der Brustkorb seiner natürlichen Blasebalgfunktion wieder gerecht werden.
6. Als nächstes spüren wir unter die Schulterblätter und lassen diese vom Atem bewegen.
7. Zuletzt Brust und Lungenspitzen. Unsere Schultern dürfen dabei richtig weit und breit werden.
8. Zuletzt scannen wir nochmal unseren gesamten Rumpf und atmen dorthin, wo noch Enge und Spannung zu spüren ist.



Link zum Film:
<https://youtu.be/017LLxgsQMU>



5min TALKs

K - Kompetenz	eine ausgewählte Methode/ Ansatz zum Nachlesen
P - Persönlichkeit	in gesprochenem Wort
C - Change	mit einer Übung, Reflexion, oder praktischen Arbeitspapier gekoppelt, zu finden auf kpc-coaching.de/5mintalk

So dass dieser Impuls im eigenen Leben direkt umgesetzt werden kann.

Du kannst:

1. uns berichten und Feedback geben. Schreib uns!
n.truckenbrodt@kpc-coaching.de
2. die Impulse telefonisch oder über skype / zoom vertiefen und so ein Individual-Coaching daran anschliessen.
3. Oder - nach Corona - auch persönlich in persönlichem Coaching an Deinen Themen arbeiten - oder ein Seminar von uns besuchen. In unserem KPC Hide out mit Coaching-Bauwagen in Windkreut bei Peissenberg