

Biofeedback Avatar



Christian Ochs
Atelier

Entspannungsanleitung

Atemspannungsübung für das Biofeedbacktraining

Schalten Sie den Avatar in den Biofeedback-Modus und legen Sie das Armband an der linken Hand an. Nach erfolgreicher Verbindung von Band und Gerät nehmen Sie nun sitzend oder liegend eine bequeme Haltung ein und stellen Sie Ihre Atmung auf eine ruhige, langsame Atmung um. Idealerweise sollten Sie länger ausatmen als einatmen.

Durch den Rhythmus Ihrer Atmung beeinflussen Sie nun Ihren Pulsschlag (Ihre Herzfrequenz). Sobald Sie Ihren Pulsschlag um 10 Schläge/Minute gesenkt haben, verändert der Avatar seine Farbe.

Ziel des Entspannungstrainings ist es, die Herzfrequenz über Ihre Atmung soweit zu reduzieren, dass das Gerät grün leuchtet und Sie einen Ruhepuls von unter 60 Schlägen/Minute erreicht haben. Dies kann, je nach „Trainingszustand“, einige Zeit dauern.

Da Atmung und Entspannung etwas sehr Individuelles sind, empfiehlt es sich, verschiedene Atemrhythmen auszuprobieren – und zwar solange, bis Sie eine Atmung gefunden haben, die sich für Sie als angenehm und entspannend anfühlt. Haben Sie diese individuell für Sie angenehme Atmung gefunden, durchläuft das Gerät die Farbwechsel bis zur Zielfarbe sichtbar schneller.

Es ist möglich, dass Sie zu Beginn des Trainierens mit dem Avatar die Zielfarbe Grün nicht erreichen. Dies bedeutet nicht, dass Sie nicht entspannen können. Dies bedeutet lediglich, dass Ihr momentaner Ruhepuls sich nicht unter 60 Schlägen/Minute befindet.

Mit regelmäßigem Training werden Sie in der Lage sein, immer achtsamer die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen und auch mit einer entsprechenden Atmung darauf zu reagieren.

Da sich Ihr Körper, die für Sie angenehme entspannende Atmung „merkt“, können Sie dann in stressigen Situationen diese Atmung abrufen und einsetzen, um sich zu entspannen. Sie haben dann gelernt, sich ganz autonom und individuell zu entspannen – auch ohne das Gerät.

Je öfter Sie mit dem Gerät trainieren, desto besser können Sie diese individuelle Atmung abrufen und als Ihr ganz persönliches Tool zur Stressbewältigung und Entspannung einsetzen.