

Die Atmung als Werkzeug zur Entschleunigung

Die Atmung verlagert sich bei Aktivität sowie auch bei äußeren und inneren Stressoren in den Brustkorb. Atmen wir vermehrt in den Brustkorb (vor allem auch im Ruhezustand) bleibt der Körper in der Aktivität. Die Atmung ist Taktgeber für weitere körperliche Prozesse. Der Herzschlag wird an die Atmung angepasst.

Beim Einatmen steigt der Puls, beim Ausatmen sinkt der Puls.
Wenn wir spüren, dass wir innerlich sehr unruhig sind, ist es hilfreich den Fokus auf die Atmung zu legen.

Atemtechnik:

Man legt eine Hand auf den Bauch, die andere auf den Brustkorb und atmet in seinem Tempo weiter. Man spürt hinein, wohin die Luft im Körper wandert. Verspüren Sie mehr Bauchatmung – ist dies genau richtig – Sie atmen entspannt weiter. Nehmen Sie jedoch mehr Brustatmung wahr, können Sie gegensteuern.

Sie atmen durch die Nase ein, lassen die Luft bis in Ihre Lungenspitzen wandern und spüren wie sich die Bauchdecke hebt, Sie atmen über die Lippenbremse (Sie pressen die Luft zwischen Ihren Lippen hinaus) langsam wieder aus. Durch die Lippenbremse ist ein dosiertes Ausatmen möglich und Sie können den Ausatemungsprozess verlängern.

Ziel ist es zu versuchen ein wenig länger auszuatmen als einzuatmen. Damit erreichen Sie den Effekt, dass sich der Puls langsam reduziert und Sie ruhiger werden.

Anleitung in Zahlen:

Zyklusdauer: ca. 7,5 sek.

Atmen Sie durch die Nase ein – 2 Sekunden – 21, 22

Halten Sie kurz die Luft an 0,75 Sekunden

Atmen Sie über die Lippenbremse wieder aus – 4 Sekunden – 21, 22, 23, 24

Kurze Pause 0,75 Sekunden – Sie beginnen von Vorne.

Mit dieser Technik kommt man auf eine Atemfrequenz von 8 Atemzüge/Minute

Diese Atemtechnik kann auch gerne bei der Biofeedback-Atemschule trainiert werden.