

Atemübungen:

Stress ist eine häufige Erfahrung im modernen Leben und kann sich negativ auf unsere körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Eine bewusste Atmung kann dazu beitragen Stress abzubauen. Wenn wir gestresst sind, wird unser Körper in den "Kampf-oder-Flucht"-Modus versetzt, bei dem das sympathische Nervensystem aktiviert wird. Dies führt zu einer erhöhten Herzfrequenz, einer schnelleren Atmung und einer erhöhten Muskelspannung. Verschiedene Atemübungen können diesen Zustand umkehren, indem sie den Parasympathikus aktivieren, der für die Entspannung und Regeneration zuständig ist.

„Eine bewusste, ruhige Atmung signalisiert dem Körper: Du bist sicher.“

Bevor du mit den Übungen beginnst, empfehle ich dir, dich mit den grundlegenden Atemtechniken vertraut zu machen. Das Einbeziehen von Bauchatmung und bewusster Kontrolle der Atmung, sind entscheidend für die Reduzierung von Stresshormonen wie Cortisol und einer erhöhten Produktion von "Wohlfühlhormonen" wie Serotonin und Oxytocin. Indem du dich auf deine Atmung konzentrierst und bewusst langsam und tief ein- und ausatmest, kann dein Vagusnerv stimulieren und den Parasympathikus aktivieren werden.

Die Bauchatmung ist eine Atemtechnik, bei der der Atem in den Bauchraum gelenkt wird. Stellen dir vor, dass sich dein Bauch mit jedem einatmen wie ein Ballon ausdehnt und sich beim ausatmen zusammenzieht- dies führt zu einer tieferen und entspannteren Atmung. Eine tiefe Atmung ist wie eine Massage deiner inneren Organe. Die **bewusste** Kontrolle der **Atmung** beinhaltet das bewusste Verlangsamen und Vertiefen des Atemrhythmus um den Parasympathikus zu aktivieren. Dieser Teil des autonomen Nervensystems, ist für Entspannung und Ruhe verantwortlich.

Atemübungen - Aktivierung des Vagusnervs:

Die "**4-7-8 Atmung**", bei der du vier Sekunden lang einatmest, sieben Sekunden lang den Atem anhältst und dann acht Sekunden lang ausatmest. Diese einfache Atemübung ist eine effektive Methode zur Aktivierung des Vagusnervs, die Entspannung und Stressabbau fördert.

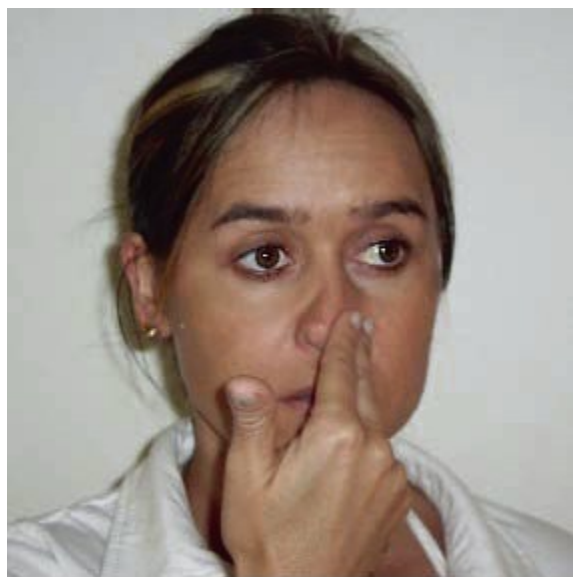
Atem Übung- Polaritätsbalance:

Unser Körper braucht, um richtig funktionieren zu können, verschieden geladene (+ -) Teilchen aus der Luft. Mit dieser Art zu atmen, kannst du deinen Körper dabei unterstützen, ein Gleichgewicht dieser Teilchen zu erreichen.

Diese Übung bringt dir Energie wenn du dich müde fühlst. Keinesfalls jedoch solltest du diese Übung spät am Abend durchführen.

Halte ein Nasenloch mit zwei Fingern zu und atme tief ein, halten kurz die Luft an, und durch das zuvor zugehaltene Nasenloch wieder aus. Wobei du das andere Nasenloch mit dem Daumen dabei zuhälst.

Mach diese Atemübung dreimal hintereinander und wechseln dann die Hand.



Atemübungen - Bienenatmung:

Die Bienenatmung ist eine Atemtechnik die auch für Kinder gut geeignet ist. Du kannst diese Übung jederzeit machen – morgens, zwischendurch im Alltag oder abends zum Runterkommen. Bei dieser Übung summst du mit geschlossenen Lippen und erzeugst so Vibrationen im Körper. Diese Schwingungen wirken beruhigend auf den Vagusnerv und damit auf dein gesamtes Nervensystem.

So funktioniert die Einstiegsversion:

Setz dich bequem hin und richte deine Wirbelsäule auf.

Atme tief durch die Nase ein.

Atme dann durch die Nase wieder aus und erzeuge mit geschlossenem Mund ein Summen – wie eine Biene:

Hoher Ton: eher leichte Vibrationen im Kopfbereich.

Tiefer Ton: stärkere, tiefergehende Vibrationen im Körper.

Je tiefer das Summen, desto intensiver spürst du die Vibration und damit die beruhigende Wirkung.

Beginne mit 4 - 8 Runden und steigere dich langsam.

Wichtig ist nicht die Perfektion, sondern dass du die Übungen für dich nutzt und dich dabei wohlfühlst.

Erweiterte Version: Wenn du die Basisübung kennst und gut damit zurechtkommst, kannst du die Bienenatmung erweitern, um die Wirkung auf den Vagusnerv zu vertiefen.

So verstärkst du die Vibration und Entspannung

Während du summst, kannst du zusätzlich mit den Händen arbeiten:

Ohren verschließen: Lege deine Daumen sanft auf die Ohren und verschließe sie leicht. Dadurch wird das Summen im Kopf lauter und die Vibration intensiver wahrnehmbar.

Augen schließen: Schließe die Augen, um besser nach innen zu spüren und noch mehr Ruhe einkehren zu lassen.

Hände auf den Kopf legen: Lege deine Hände locker auf den Kopf, wenn sich das für dich angenehm anfühlt.

Die Kombination aus Atmung, Summen, innerer Stille und körperlicher Wahrnehmung bringt dich in einen spürbar ruhigeren Zustand.