



Atemtechniken

„3 Atemtechniken zur situationsabhängigen Anwendung“

Bei Stress, Ermüdung und Unausgeglichenheit können diese Atemtechniken Hilfe bieten. Sie beeinflussen unser vegetatives Nervensystems durch Veränderung der Betonung der Ein- bzw. Ausatmung. So kann - je nach Situation - eine körperlich-mentale Balance unterstützt werden.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Vegetatives Nervensystem:

Dieses System– auch autonomes Nervensystem genannt - ist, wie der Name sagt, nicht direkt willentlich beeinflussbar. Allerdings können wir indirekt über die Atmung einen Einfluss auf dessen sog. sympathisches- und parasympathisches Nervensystem nehmen:

Sympathikus:

Dieser ist zuständig für Anspannung und Aktivierung und kann durch die Betonung der Einatmung aktiviert werden. Bsp.: Erschrecken führt zu einer verstärkten und spontanen Einatmung.

Parasympathikus:

Dieser ist für Entspannung und Ruhe zuständig und kann durch die Betonung der Ausatmung aktiviert werden. Bsp.: Langsames und langes Ausatmen nach einer schweren körperlichen oder psychischen Belastung.

Je nach Situation und Aktivität des einen oder anderen Systems, kann über entsprechende Atmung „gegengesteuert“ werden.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Wasseratmung:

- Die Atmung ist wie man es Wasser nachsagt: Jederzeit genießbar und nicht sonderlich überdosierbar
- Diese Atmung bringt in Balance (gute Mischung von Sympathiko- und Parasympathikotonus)

Durchführung:

- Einatmen (in den Bauch) und bis 4 zählen
- Ausatmen und bis 4 zählen
- Durchführen bis sich die „Wirkung“ einstellt



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Whiskeyatmung:

- Die Atmung ist wie man es Whiskey nachsagt: Führt angeblich zur „Entspannung“, darf aber nicht überdosiert werden
- Diese Atmung aktiviert den Parasympathikotonus

Durchführung:

- Einatmen (in den Bauch) und bis 4 zählen
- Ausatmen und bis 8 zählen
- Durchführen bis sich die „Wirkung“ einstellt



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Kaffeeatmung:

- Die Atmung ist wie man es Kaffee nachsagt: Führt zum „Aufwachen“, darf aber nicht überdosiert werden
- Diese Atmung aktiviert den Sympathikotonus

Durchführung:

- Auf das Ausatmen (aus der Nase) konzentrieren; Es soll sich wie niesen anfühlen (vielleicht benötigen Sie ein Taschentuch?)
- Das Einatmen passiert über den Mund schnell und wie automatisch
- 3 Runden mit je 20 x ausatmen sind empfohlen