

## Atemübungen gegen Stress

Stress beeinflusst die Atmung. Durch die Hektik im Alltag wird die Atmung beschleunigt und eher oberflächlich. Mit Atemübungen kann bewusst Einfluss auf diese oberflächliche und beschleunigte Atmung genommen werden. Durch die so herbeigeführte Atemberuhigung wird eine Entspannung des ganzen Organismus erreicht.

### Übung 1: Atemvertiefung und Atemberuhigung

Ausgangsstellung: Setzen Sie sich bequem, mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl und lehnen Sie sich leicht an die Rückenlehne. Bauch und Brustkorb sollen freie Beweglichkeit haben.

- Die Schultern und Arme locker hängen lassen, die Hände auf den Bauch legen.
- Die Hände können über die Bewegung des Bauches die Aktivität des Zwerchfells kontrollieren.
- Einatmung: Die Aktivität des Zwerchfells bewirkt, dass sich der Bauch nach vorne wölbt.
- Ausatmung: Das Zwerchfell entspannt sich und der Bauch flacht ab
- Die Füße flach auf den Boden stellen.

#### Ausführung

- Durch die Nase tief einatmen, der Bauch wölbt sich dabei nach vorne und der Brustkorb dehnt sich leicht in alle Richtungen aus. Schultern bleiben locker.
- Die Luft durch den Mund ausströmen lassen, der Bauch bewegt sich zurück und der Brustkorb senkt sich.
- Die Atemübung langsam ausführen, ein Zyklus dauert ca. 10-15 Sekunden.
- Bei der Atmung in Ruhe ist die Ausatmung passiv, d.h. die Luft strömt aus ohne Einsatz der Bauchmuskulatur.
- Falls die Atmung zusätzlich vertieft werden soll, kann am Ende der Ausatmung noch leichter Druck mit der Bauchmuskulatur aufgebaut werden um so mehr Luft auszuatmen.
- 10 mal wiederholen, Entspannung spüren.

### Übung 2: Atemvertiefung und Atemberuhigung

Eine zweite Möglichkeit die Atmung zu beruhigen und zu vertiefen ist die Sprechatmung.

Ausgangsstellung: Setzen Sie sich bequem, mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl und lehnen Sie sich leicht an die Rückenlehne.

- Bauch und Brustkorb sollen freie Beweglichkeit haben.
- Die Schultern und Arme locker hängen lassen.
- Die Füße flach auf den Boden stellen.

#### Ausführung

- Tief einatmen, wenn möglich durch die Nase.
- Die Ausatmung wird nun verlängert, indem dem Atem ein Konsonant als Hindernis in den Weg gelegt wird, am besten ein "sssss".
- Je leiser das "sssss" tönt, desto weniger Luft strömt aus und desto länger ist die Ausatmung.
- Aufrechte Körperhaltung beibehalten. 10 mal wiederholen.