

## Atemübungen

### Die einfachste Atemübung ist das gleichmäßige Atmen

Du atmest langsam ein und aus. Diese Atemübung ist besonders für Anfänger geeignet und hilft dabei, den Stress zu senken.

1. Atme langsam durch die Nase ein und zähle bis vier.
2. Atme dann genauso lange durch den Mund aus
3. Wiederhole das mehrmals, bis du dich entspannt fühlst

Probiere es aus und mache es zu deiner Routine. Mit Übung wird es dir leichter fallen, dich auf den Atem zu konzentrieren.

### Eine effektivere Atemübung ist das länger ausatmen als einatmen

1. Du atmest fünf Sekunden ein
2. und dann zehn Sekunden aus
3. So atmest du doppelt so lange aus wie ein

Diese Technik entspannt deinen Körper. Sie hilft dir, Stress abzubauen. Es ist eine einfache Atemübung für Entspannung und Regulierung von Stress. So wird der Körper in den Parasympathikus, den Ruhemodus, versetzt. Das Nervensystem wird beruhigt und der Körper entspannt.



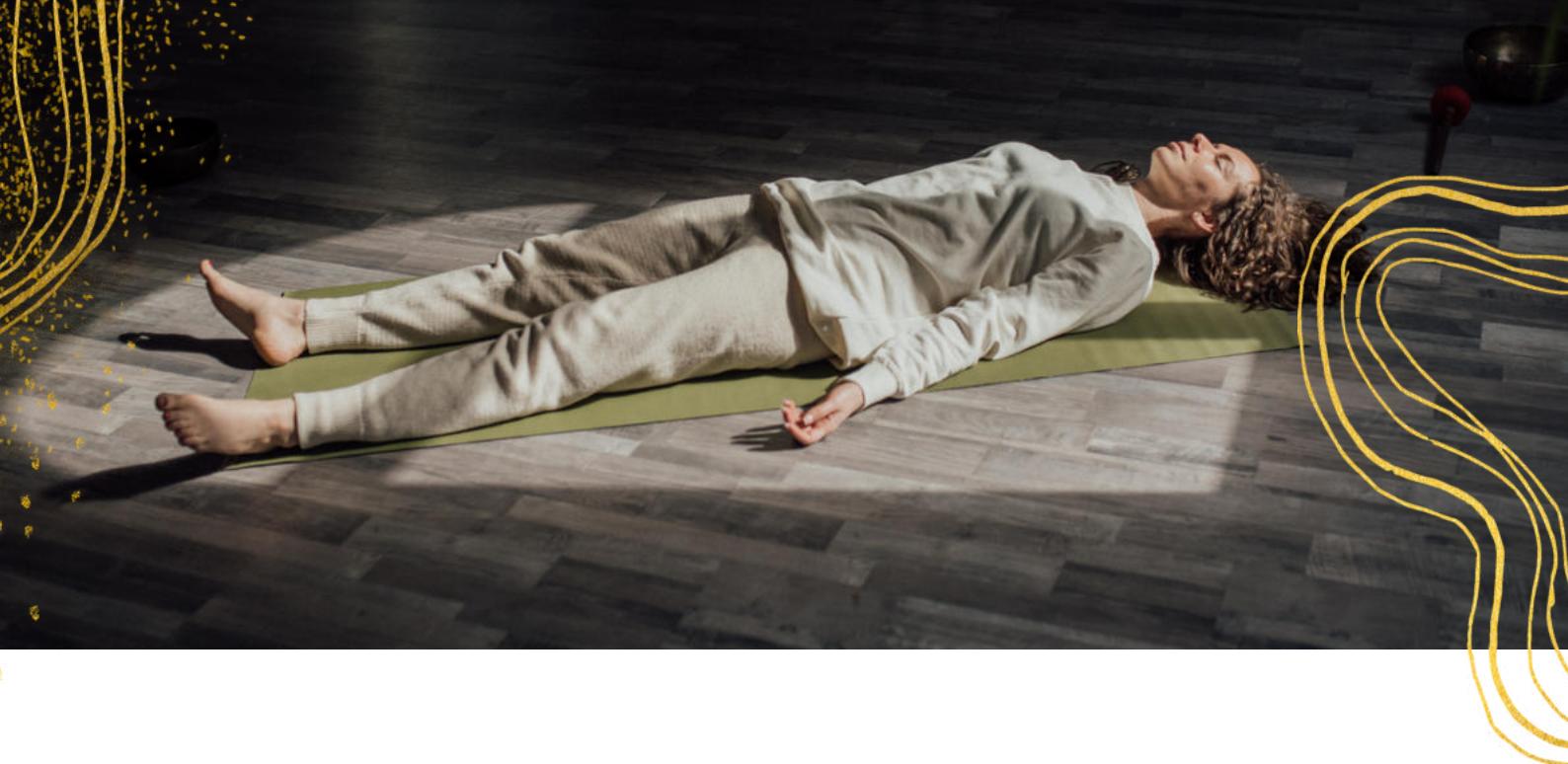
## Wechselatmung für Geübte

Die Wechselatmung ist eine fortgeschrittene Atemübung. Sie hilft, Stress zu mindern und Ruhe zu finden. Bei dieser Übung atmest du durch das linke Nasenloch ein. Dann schließt du beide Nasenlöcher und atmest durch das rechte aus. Du wiederholst dies auf der anderen Seite. Diese Übung braucht Übung, aber sie beruhigt.

1. Setze dich bequem hin und schließe die Augen.
2. Lege deinen Zeige- und Mittelfinger auf den Handrücken zwischen den Augenbrauen.
3. Atme tief ein und aus, um dich zu zentrieren.
4. Verschließe mit dem Daumen dein rechtes Nasenloch und atme durch das linke ein.
5. Verschließe dann mit dem Ringfinger dein linkes Nasenloch und atme durch das rechte aus.
6. Wiederhole den Vorgang, indem du durch das rechte Nasenloch einatmest und durch das linke ausatmest.
7. Lass deinen Atem ruhig und gleichmäßig fließen.
8. Übe die Wechselatmung für mehrere Minuten.

Mit Übung wird diese fortgeschrittene Atemtechnik ein nützliches Werkzeug.





## Die entspannte Bauchatmung

Die Bauchatmung hilft ebenfalls in die Ruhe zu kommen und kann auch positiv bei Panikattacken und Angststörungen wirken. Es ist am besten, täglich 20 bis 30 Minuten zu üben.

1. Leg dich bequem hin und atme langsam durch die Nase ein.
2. Die Luft geht in den Bauch.
3. Lass sie dann langsam durch die Lippen wieder heraus.
4. Dein Bauch sollte sich bewegen, nicht deine Brust.

Diese Technik hilft, ruhiger zu werden und das Nervensystem zu beruhigen.

Viele Menschen atmen nicht tief genug. Das kann die Sauerstoffversorgung beeinträchtigen. Tiefere Atemzüge durch Bauchatmung senken den Blutdruck und entlasten das Herz.



## Box-Atmung für mehr Fokus

Die Box-Atmung ist eine tolle Übung, um sich besser zu konzentrieren und den Geist zu klären. Sie lehrt dich, dich auf deinen Atem zu konzentrieren. Es ist einfach zu lernen und hilft dir, dich in Stresssituationen zu fokussieren.

- Atme langsam für 4 Sekunden durch die Nase ein.
- Halte den Atem für 4 Sekunden an.
- Atme dann für 4 Sekunden durch den Mund aus.
- Halte den Atem erneut für 4 Sekunden an.
- Wiederhole diese Abfolge für 5 Minuten oder länger.

Die Box-Atmung aktiviert das parasympathische Nervensystem. Das senkt Stresshormone wie Cortisol. Sie verbessert auch deine Konzentration und mentale Klarheit, besonders bei hohen Anforderungen.

## 4-7-8-Atemtechnik für einen erholsamen Schlaf

Diese Übung hilft dir, dich zu entspannen, dein Nervensystem zu beruhigen und schneller einzuschlafen.

1. Atme 4 Sekunden ein
2. halte den Atem 7 Sekunden an
3. atme dann 8 Sekunden langsam aus
4. Wiederhole das mehrmals, bis du dich entspannt fühlst

Anfänger sollten mit 4 Zyklen starten und dann auf bis zu 8 Zyklen steigern. Und das Ganze am besten zweimal täglich.