



3 Atem-Techniken für dich

Atemtechniken für sofortige Entspannung

Stresssituation in Sicht? - Keine Sorge - dein Atem ist deine Superpower! Diese drei Techniken kannst du diskret überall anwenden, ohne dass jemand merkt, dass du gerade dein Nervensystem hackst.



Der Klassiker

Bauchatmung	Du erreichst sofort ein Entspannungszustand. <ul style="list-style-type: none">• Besänftigung• erhöhtes Bewusstsein für die Atemmuster
<ul style="list-style-type: none">• den natürlichen Atemfluss verfolgen• die Auf- und Ab-Bewegung der Hände spüren	

Wirkungen:

- **Förderung von Ruhe und Gelassenheit**

Kontraindikationen:

- **keine**

Ausgangsposition:

- **aufrechter Sitz oder entspannte Rückenlage mit angewinkelten oder gestreckten Beinen.**
- **Im Liegen evtl. den Brustkorb unterlagern**
- **Hände auf dem Unterbauch platziert**

Die Resonanz- Atmung

Kohärente Atmung

- für 5,5 Sekunden durch die Nase tief in den Bauch einatmen
- für 5,5 Sekunden durch die Nase aus dem Bauch ausatmen
- die Ausatmung durch eine leichte Kontraktion der Bauchmuskulatur unterstützen
- bis zu 10x wiederholen

Wirkungen:

- Entspannung
- kohärente Aktivität der inneren Organe
- Verbesserung der Atmungseffizienz

Anwendungsbereiche:

- Bluthochdruck (Hypertonie)

Kontraindikationen:

keine

Ausgangsposition:

- aufrechter Sitz

Brahmari-Bienenatmung

Brahmari

- Ohre mit Daumen oder Zeigefingern verschließen, Zungenspitze hinter den Schneidezähnen am Gaumen platzieren
- durch die Nase vollständig einatmen
- bei vollständigem Ausatmen mit geschlossenem Mund ein langes Brummen erzeugen
- bis zu 5 Wiederholungen durchführen

Wirkungen:

- Stärkung der stimmlichen Kraft
- positive Auswirkungen auf den gesamten Halsbereich
- Senkung des Blutdrucks
- Unterstützung von Heilungsprozessen
- Steigerung der Aufmerksamkeit
- Förderung der Gedächtnisleistung

Anwendungsbereiche:

- Verminderung von Stress
- Vorbereitung für Meditation
- Linderung von Kopfschmerzen oder Migräne
- Unterstützung bei Schlafproblemen

Kontraindikationen:

- Infektionen
- Ohrenschmerzen
- Herzerkrankungen (ohne Atemanhalten!)
- Depression

o Es sei darauf hingewiesen, dass Brahmari bei Depressionen durch die Erzeugung von Glücksgefühlen hilfreich sein kann - bitte vorsichtig ausprobieren!

Ausgangsposition:

- Übung ausschließlich im aufrechten Sitz durchführen
- Rücken gerade, Schultern entspannt

„Achte auf den Atem, er ist der Schlüssel
zum rechten Leben.“

Thich Nhat Hanh

Jetzt bist du an der Reihe.

7-Tage-Challenge:

2 Minuten pro Tag Atemtraining
Mach vorher einen kurzen Check-in.
Und spüre nach.



DU BIST ES DIR WERT!