

Atmen Sie Stress weg

Bis tief in den Bauch atmen

Wird es hektisch, atmen wir flacher und schneller, was den Stress noch erhöht. „Sehr gut gegensteuern kann man mit der tiefen Bauchatmung“, erklärt Heike Höfler, Trainerin aus Trossingen. **So geht's:** Aufrecht stehen oder sitzen. Die Hände liegen auf dem Bauch, so dass sich Zeige- und Mittelfinger unterhalb des Bauchnabels berühren. Durch die Nase tief einatmen. Konzentrieren Sie sich auf die Handflächen und spüren Sie, wie sich der Bauch wölbt. Dann durch den Mund bewusst ausatmen.

Den eigenen Rhythmus finden

„Der eigentliche Entspannungseffekt kommt beim Ausatmen“, weiß Heike Höfler. Aus diesem Grund ist es wichtig, doppelt so lange auszuatmen, wie man einatmet. Leichter finden Sie Ihren Rhythmus, wenn Sie während der Übung in Ihrer Fantasie an schöne Bilder denken. „Prima klappt das mit einer Meereswelle“, so die Expertin. „Stellen Sie sich beim Einatmen eine aufsteigende Welle vor, beim Ausatmen rollt sie wieder zurück.“ Oder eine Blüte, die sich öffnet und wieder schließt.

Den Brustraum weiten

Auch eine gute Übung: Stellen Sie sich aufrecht hin. Während Sie tief einatmen die gestreckten Arme nach erst nach vorne oben führen, kurz verweilen. Ausatmend die Arme seitlich nach unten führen (s. Foto).

Sie fühlen sich geschafft? Eine Atem-Trainerin erklärt, welche Übungen neue Kraft bringen

Buch-Tipp

Viele weitere Übungen von Heike Höfler finden Sie in dem Ratgeber „Atem-Entspannung“, 14,99 €, Trias Verlag.



Gelomyrtol/Ges.h.o.q_RES
(id #361438)
215.0 mm x 140.0 mm