

Atemstärkung

Dieses Skript ist nur für den Eigengebrauch freigegeben, sämtliche Informationen in diesem Skript unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Veröffentlichungen oder Vervielfältigungen jedweder Art sind untersagt.

Ein- und Ausatmung sollten im Gleichgewicht zueinander stehen. Entscheidend ist das Verhältnis von Brust- und Bauchatmung.

Stress verschiebt den Atemschwerpunkt in den Brustbereich – die Einatmung wird hochfrequent und erzeugt zu wenig Füllvolumen in der Lunge durch schnelle, flache Atemzüge.

Bei anhaltend gedrückter Stimmung verstärkt sich die Bauchatmung und die Brustatmung wird geringer. Man macht zwar lange Atemzüge, die aber trotzdem kraftlos und ineffektiv bleiben. Wichtig ist eine gute Mischung aus Atembewegungen im Brust-, Zwerchfell- und Bauchbereich.

- bequem vorne auf der Stuhlkante sitzend, Hände auf die Knie gestützt und Füße auf den Boden gestellt; durch die Nase einatmen und sofort wieder stoßweise ausatmen - pro Atemzyklus anfangs 10x ausatmen, Ziel ist Steigerung auf 100 Ausatemstöße (am Anfang durch den Mund ausatmen, mit steigender Übung durch die Nase ausatmen)
- Hände im Nacken um den Hals legen, Kopf gerade halten, und den Hals hinten mit den Handflächen leicht massieren - als Akuthilfsmittel auch bei Nackenbeschwerden mehrmals pro Tag möglich
- Schulterrollen: sitzend mit geradem Rücken und beide Füße auf dem Boden, Fingerspitzen auf die Schultern, Ellenbogen nach vorne; Kinn auf die Brust senken; mit der Einatmung Ellenbogen und Kopf zur Decke heben; bei der Ausatmung Ellenbogen zur Seite nehmen und Kopf wieder senken, 5x – wichtig für die Befreiung des oberen Brustkorbs

Forciertes Atmen im Schritttempo

3 Schritte einatmen, 3 Schritte ausatmen
dann während der Ausatmung Schrittzahl um 3 erhöhen
danach Schrittzahl bei der Einatmung um 3 erhöhen

so weiter gehen nach dem Schema:

3 ein – 3 aus

3 ein – 6 aus

6 ein – 9 aus ...

Erst mit der Frequenz 3, 3 anfangen und so lange laufen, bis sich eine stabile gleichmäßige Atmung eingestellt hat. Erst dann die nächste Stufe in Angriff nehmen. Für die meisten Menschen ist 6, 9 eine gute Frequenz, die man über mehrere Minuten anwenden sollte.

Nasenluftdusche

- beide Zeigefinger links und rechts des unteren Nasenrandes legen und kräftig nach oben und unten streifen (4x)
- beide Zeigefinger links und rechts des unteren Nasenrandes legen – einatmen, dabei Kopf nach rechts drehen und rechtes Nasenloch zudrücken – ausatmen – wieder nach vorn blicken
- beide Zeigefinger links und rechts des unteren Nasenrandes legen – einatmen, dabei Kopf nach links drehen und linkes Nasenloch zudrücken – ausatmen – wieder nach vorn blicken
- jede Seite noch einmal wiederholen