

Atemübung zum schnellen Entspannen

1. Achte darauf, dass du in den Bauch und nicht in die Brust atmest. Beim Einatmen bewegt sich deine Bauchdecke nach außen, beim Ausatmen nach innen. Du kannst auch deine Hände auf deinen Bauch legen, um besser auf die Bauchbewegungen zu achten.
2. Atme normal kurz ein. Du musst nicht besonders tief einatmen, sondern die übliche Luftmenge. Dann atme ohne Pause langsam aus. Das Ausatmen soll ca. halb oder dreifach so lange sein wie die Einatmung.
3. Zum Beispiel atmest du 2 Sekunden ein und 4 bis 6 Sekunden aus. Während dem Atmen kannst du die Sekunden mitzählen.
4. Du kannst eine kurze Atempause zwischen dem Ausatmen und neuerlichen Einatmen machen.
5. Nach ca. 8 Atemzügen wird deine Atmung rhythmischer.
6. Nach ca. 16 Atemzügen kannst du die Entspannung schon spüren.
7. Du kannst die Atemübung ca. 3 Minuten bzw. 25 Atemzüge machen. Bei starken Spannungszuständen, Ängsten oder Panikattacken kann es länger dauern, bis du die Entspannung spürst. Hier solltest du auf jeden Fall 10 Minuten oder länger die Atemübung machen.

Ich empfehle diese Atemübung auch zwischendurch mehrmals täglich zu praktizieren, damit du deinen Stress und Spannungszustand gut regulieren kannst.