

Mini-Atem-Entspannung

Anleitung

Setze Dich für die Übung aufrecht und dennoch bequem & entspannt hin. Beide Füßen stehen fest auf dem Boden. Die Arme kannst Du locker im Schoß oder auf den Beinen ablegen.

- Schließe gerne Deine Augen, wenn Du magst.
 - Fühle kurz in Deinen Körper hinein, wie sich das stabile und entspannte Sitzen anfühlt.
1. Atme tief durch die Nase ein.
 2. Halte Deinen Atem an und zähle in Gedanken „21 – 22 – 23“
 3. Atme durch Deinen Mund mit leicht zusammengepressten Lippen langsam und tief aus.
- Wiederhole das Ein-& Ausatmen (Schritte 1 bis 3) noch mindestens zweimal.
 - Öffne dann langsam wieder die Augen.
 - Fühle abschließend noch einmal ein Deinen Körper hinein, wie er sich nun anfühlt.

Eine schnelle Entspannung

Diese Mini-Atem-Entspannung ist wirklich sehr einfach und kurzweilig.

Wenn Du magst, kannst Du natürlich auch noch ein paar mehr als drei Durchgänge machen, solltest aber umgehend aufhören, wenn Du Schwindel verspürst.

Tipp: Versuche möglichst tief „in den Bauch“ zu atmen. Das erhöht den beruhigenden Effekt.

Hintergrund

Wieso hilft so etwas überhaupt?

Die langsame und tiefe Atmung signalisiert dem gesamten Körper und infolge auch der Psyche, dass gerade „Ruhe“ angesagt ist.

Gerade eine intensive Bauchatmung stimuliert unter anderem den Vagusnerv, was infolge für Beruhigung und Stressabbau sorgt.

