



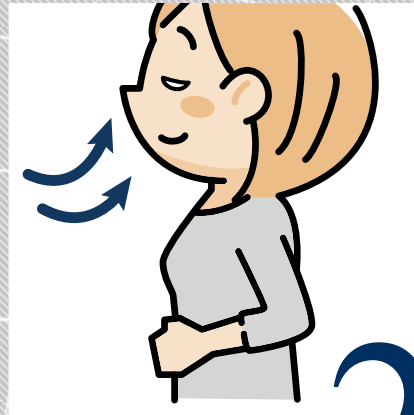
**ROUTINE
ATEMÜBUNG**

SO ATMEST DU RICHTIG:



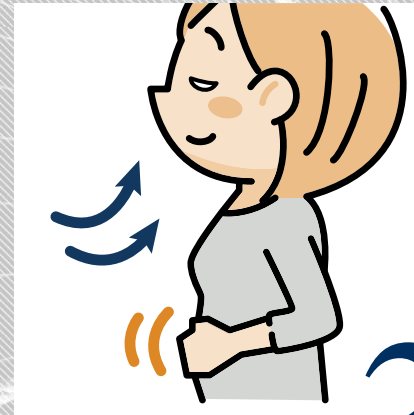
1

Lege eine Hand auf deinen Bauch.



2

Atme tief durch die Nase ein.



3

Spüre bewusst, wie sich dein Bauch beim Einatmen ausdehnt und fühle wie sich deine Hand mit der Bauchdecke hebt.



4

Beim Ausatmen senkt sich die Hand auf der Bauchdecke und der Bauch zieht sich wieder etwas zusammen.



ATEMÜBUNG GEGEN STRESS: DIE 4-7-8-METHODE

So gehst du dann vor:

1. Zunge an die oberen Schneidezähne.
2. Atme durch die Nase ein und zähle langsam bis **4**.
3. Halte die Luft an und zähle bis **7**.
4. Atme laut und geräuschvoll aus und zähle dabei langsam bis **8**.

Diese Übung kannst du fünfmal wiederholen. Dein Atem wird ruhig und tief. Wenn du langsamer atmest, wird der Blutdruck gesenkt und dein Körper schaltet um auf Erholung um. Zum Stressabbau helfen darüber hinaus auch verschiedene Entspannungsübungen.



ATEMÜBUNG BEI VERSPANNUNG: STOSSARTIG AUSATMEN

Bei Angst und Angespanntheit flacht der Atem ab. Weniger Sauerstoff gelangt in deinen Körper und die Muskelanspannung steigt: Du spürst eine körperliche Unruhe. Fühlst du dich also angespannt, unter Strom oder nervös, kannst du deine Atmung bewusst zur Beruhigung einsetzen. (z.B. in deiner Angst Zone)

Diese Atemtechnik kann dir dabei helfen:

1. Setze dich hin und lege eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust.
2. Atme **3-4** Sekunden entspannt ein.
3. Atme dann **6-7** Sekunden stoßartig durch den Mund wieder aus.

Du kannst diese Übung fünfmal hintereinander durchführen und immer wieder wiederholen. Mit dieser Atemtechnik atmest du deine Unruhe, aber auch Wut oder Ärger weg.



ATEMÜBUNG FÜR EINE BESSERE AUSDAUER: 1-4-2 METHODE

Hierbei steht die **1** für die Ausgangszahl (z.B. 4 Sekunden)

x4 = Luft anhalten (16 Sek.)

x2 = Luft ausatmen (8 Sek.)

So gehst du dann vor:

1. Atme durch die Nase ein und zähle langsam bis vier.
2. Halte die Luft an und zähle bis sechzehn.
3. Atme aus und zähle dabei langsam bis acht.



QI ATMUNG: GESUNDHEIT (INNERE ORGANE)

1. Mit der Nase einatmen und dabei die Zunge nach oben an die Schneidezähne legen.
2. Mit dem Mund ausatmen und dabei die Zunge wieder runter legen.

Die Zunge dient als Schalter, damit die Energie im Körper zwischen **Konzeptionsgefäß** (vorderer Teil des Körpers) und **Lenkergefäß** (hinterer Teil des Körpers) **zirkulieren** kann.