



Atemübungen gegen Stress: Machen Sie sich Luft!

Unter Stress wird unser Atem schnell und gepresst - Atemübungen sorgen für Entspannung.

Die nachfolgende Atemübung kann z.B. in folgender Situation hilfreich sein:

Sie müssen eine Aussage machen, aber Ihr Kopf scheint völlig leer zu sein.

Atemübung:

Stehen Sie gerade wie ein Bambushalm. Schwingen Sie mit dem Einatmen den ganzen Körper leicht nach hinten (wie ein Halm im Wind). Die Füße bleiben am Boden. Schwingen Sie mit dem Ausatmen nach vorn. Danach schwingen Sie wie gehabt mit dem einfallenden Atem wieder nach hinten. Wiederholen Sie dies ein paar Mal.

Wirkung:

In der Blockade sind Bauch und Zwerchfell fest. Mit der Schwingung wird die Blockade überwunden. Mit dem vertieften Einatmen wird der Kopf frei und die Gedanken kommen wieder.

