



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:

In einer überfüllten U-Bahn ist Ihnen die Enge extrem unangenehm.

Atemübung:

Spüren Sie Ihre Fußsohlen. Drücken Sie Ihre Zungenspitze leicht vorn oben an den Gaumen, als würden Sie ein "L" artikulieren, und lassen Sie Ihren Atem durch die Nase ein- und ausstreichen.

Wirkung:

Zunge, Zwerchfell und Atmung beeinflussen sich. Es gelangt mehr Luft in die Lunge, die Atmung wird tiefer. Die Enge um Sie herum nimmt Ihnen nicht mehr den Atem und wird erträglicher.

