

Übung zu Blog 027

„Eine Minute Auszeit für deine Resilienz.“ Atemübung 2 _ „Beruhigung“

Die Stoßatmung – stoßartig ausatmen

Jeder Tag stellt uns vor Herausforderungen, ob in der Familie / Partnerschaft, im Job oder in der Freizeit; das kennst du bestimmt auch von dir.

Bei Anspannung oder auch bei Angst, Nervosität und Unruhe wird unsere Atmung flacher. Dadurch fließt weniger Sauerstoff in den Körper und die Muskelanspannung steigt.

Jetzt ist es gut, ein Tool zur Hand zu haben, um nicht wie das berühmte HB-Männchen, gleich in die Luft zu gehen, sondern es braucht eine Möglichkeit, alle Wut, allen Ärger, alle Emotionen runterzufahren und innere Unruhe abzubauen.

Hier kann dich die Stoßatmung unterstützen:

1. Setze dich aufrecht hin und lege eine Hand auf deinen Bauch, die zweite auf deinen Brustkorb.
2. Atme nun ganz entspannt ein und zähle bis fünf.
3. In der Ausatmung lasse den Atem fünfmal hintereinander stoßartig aus deinem Mund austreten.
4. Atme wieder ein und wiederhole die drei Schritte fünfmal hintereinander und lasse dabei alle Wut, allen Ärger und alle Unruhe los.
5. Spüre nach den fünf tiefen Atemzügen, wie es dir jetzt geht. Nimm die positive Wirkung der Stoßatmung in dir wahr.

Viel Erfolg und Freude beim Ausprobieren!

