

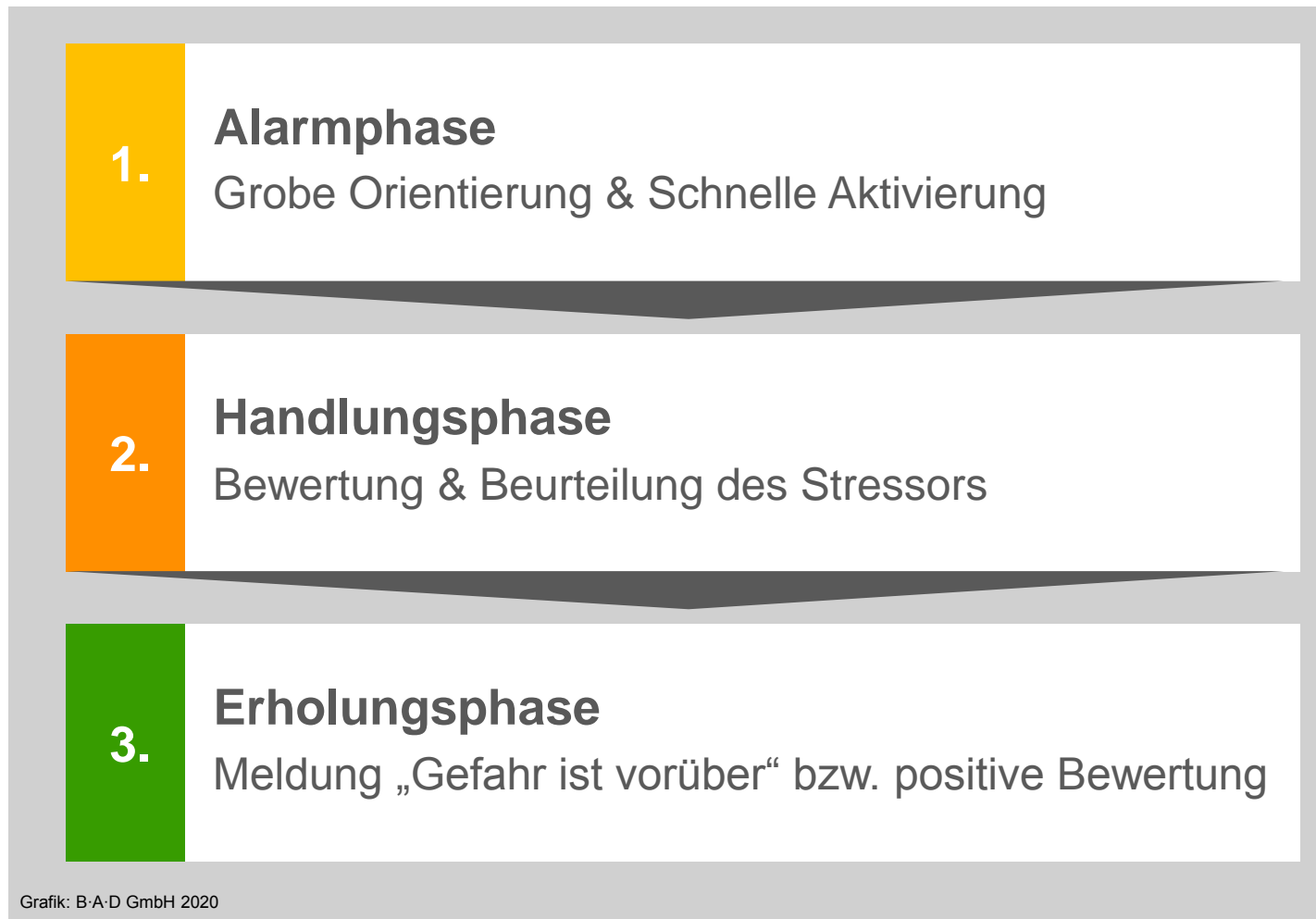


Einfach mal durchatmen

Atementspannung

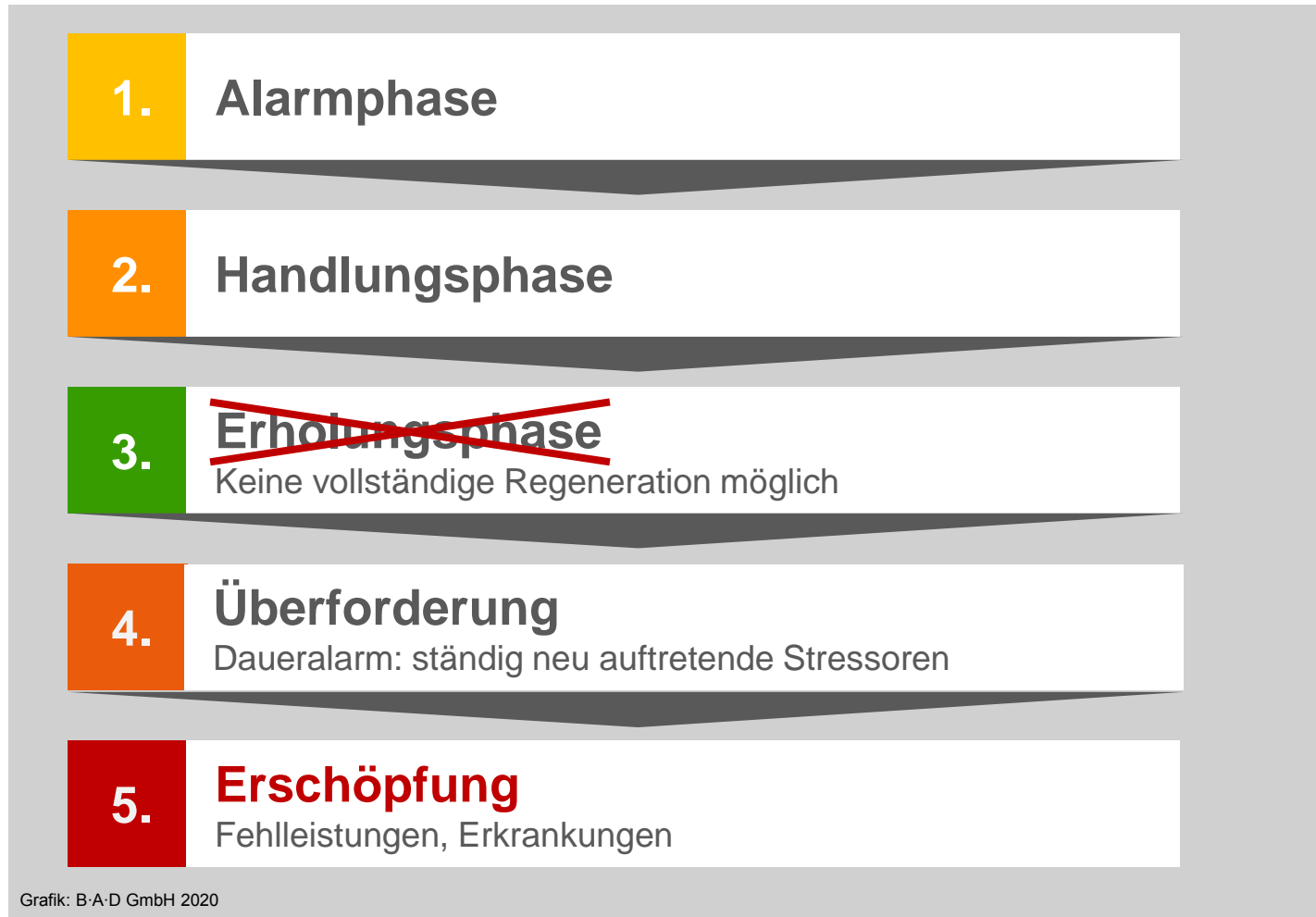
B·A·D Gesundheitsvorsorge und
Sicherheitstechnik GmbH

Stressreaktion



Die Stressreaktion läuft in drei aufeinander folgenden Phasen ab.

Stressreaktion



Fehlt nach einer Anstrengung die Regeneration, kann chronischer Stress entstehen.



Unser Atem

- Stressatmung: Schnell, hoch in den Brustkorb.
- Entspannungsatmung: Langsam, tief in den Bauch.
- Eine ruhige, gleichmäßige Atmung beruhigt unser „Stresszentrum“ (über Impulse an das vegetative Nervensystem) und führt zur Entspannung (Muskelentspannung, Entspannung der Augen, Massieren der Bauchorgane).



Unser Atem

- Unser Atem läuft intuitiv ab → Wir verlernen richtig zu atmen, da wir unseren Atem nicht bewusst wahrnehmen.
- Atemtechniken sollen daher für den eigenen Atem sensibilisieren.
- Es ist sinnvoll Atemtechniken regelmäßig zu üben, nicht nur in Stressmomenten. Hierdurch entwickelt sich eine Stabilität des Vegetativen Nervensystems.



Atementspannung - den Atem bewusst wahrnehmen

- Eine Hand auf den Bauch, die andere Hand auf den Brustkorb legen und beobachten, wo sich welche Hand hebt und senkt. Ziel: die Hand auf dem Bauch in Bewegung bringen.
- Tief ein und möglichst lange ausatmen (Tipp: doppelt so lange aus- wie einatmen). Beim Ausatmen gerne laut ausatmen mit „sch“- oder „ffff“-Lauten.



Die vertiefte Bauchatmung

- Durch die vertiefte Bauchatmung wird ein beruhigender Impuls an das vegetative Nervensystem gesendet → Entspannung
- Diese Übung ist gut zur allgemeinen Beruhigung und zum Einschlafen
- Sie können die vertiefte Bauchatmung sitzend oder liegend ausführen
- Die Ein- und Ausatmung erfolgt über Nase
- Gerne können die Hände sanft auf den Bauchraum gelegt werden

Link: <https://vimeo.com/417531750/55a0fcce20>

Vertiefte Bauchatmung





Die vertiefte Bauchatmung

- In der Regel gelingt es mindestens 80 % der Personen, ihre Atemfrequenz deutlich zu verringern.
- **Fazit:** Wenn bei Ihnen diese Übung funktioniert hat, prüfen Sie für sich, ob Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für Sie interessant und attraktiv sein könnten.



Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit



B·A·D Gruppe · Version 1.0 – 05/2020

B·A·D Gesundheitsvorsorge und
Sicherheitstechnik GmbH

Gesundheitszentrum Wiesbaden

www.bad-gmbh.de

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf eine Differenzierung der Geschlechter. Sämtliche Bezeichnungen gelten gleichermaßen für jede Person.

SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN

