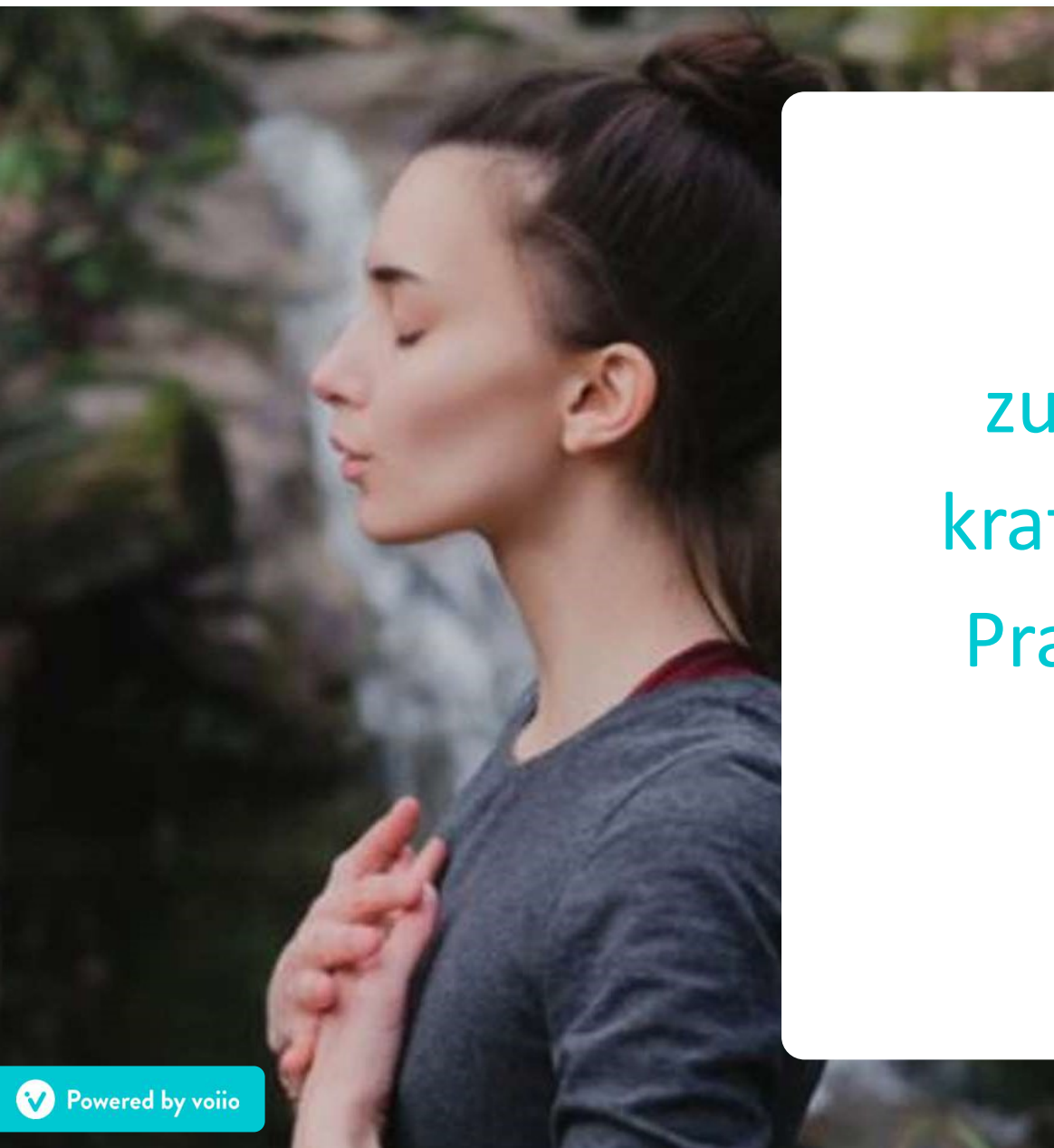




Herzlich willkommen zum Kurs »Gesunder und kraftvoller Atem« von voiiio, Praktische Übungen, Teil 1

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!

Herzlich willkommen!

Hallo, mein Name ist Ann Carolin Roterberg, ich bin...

- zertifizierte Atem-Coachin und Breathwork Facilitator
- ausgebildete traumasensible Begleiterin
- mein Wohnort: Hamburg
- mein Motto: Raus aus dem Kopf, rein in den Körper
- Ich hoffe, Sie heute mit meiner Begeisterung für die Kraft des Atems anstecken zu können...



Kurze Zusammenfassung: Was macht die funktionale Atmung aus?

- Ein- und Ausatmung durch die Nase (24/7 – Die Nase ist zum Atmen da, der Mund zum Essen 😊)
- tiefe Bauchzwerchfellatmung
- langsam
- ruhig
- geräuschlos
- entspannte Ausatmung



BOLT Score messen

Der Body Oxygen Level Test (BOLT) ist ein einfacher Atem-Test, der dir in etwa die CO₂-Toleranz in deinem Blut anzeigt.

- Atme möglichst entspannt einige Male durch die Nase ein und aus
- Nach einer Ausatmung verschließt du beide Nasenlöcher mit zwei Fingern
- Miss die Zeit mit einer Stoppuhr/Handy-Funktion
- Wenn du den ersten deutlichen Impuls zum Atemholen verspürst, stoppst du die Zeitmessung, atmest wieder durch die Nase ein
- Die gemessene Zeit ist dein aktueller BOLT Score
- Unter 10 Sekunden: geringe CO₂-Toleranz / 10 – 20 Sekunden: ausbaufähig / 20 – 40 Sekunden: durchschnittlich bis gut / 40 Sekunden: sehr gut

Kleine Übung: Atembeobachtung



Zwerchfell mobilisieren

Wenn wir physischen oder emotionalen Schmerz oder Stress erfahren, zieht sich das Zwerchfell zusammen und spannt sich an (quasi als Selbstschutz – Bestandteil unserer angeborenen Reaktion auf Bedrohung/Stress)

- Erspüre mit deinen Händen deine seitlichen Rippenbögen, unterhalb davon liegt das Zwerchfell, der Haupt-Atemmuskel
- Platziere deine Hände auf dem Zwerchfell und spüre die Wärme, die deine Hände übertragen
- Jetzt beginnst du langsam mit kreisenden Bewegungen dein Zwerchfell zu massieren und danach auszustreichen
- Dann kannst du drehende Bewegungen machen, drehe deinen Oberkörper seitwärts und blicke abwechselnd links und rechts über deine Schulter
- Am Ende legst du noch einmal deine Hände an deine seitlichen Rippenbögen, gerne auch seitlich an deinen Rücken, das Zwerchfell ist ein 360 Grad-Muskel

Bauchzwerchfellatmung

Stimuliert den Parasympathikus/Vagusnerv, begünstigt langsames Atmen, bringt Sauerstoff tiefer in die Lunge für einen effektiveren Gasaustausch mit dem Blut, stabilisiert Bauch- und Rückenmuskulatur durch Druck im Bauchraum, massiert Organe (Leber, Magen, Darm...), verbessert die Verdauung

- Nimm eine entspannte Position im Sitzen ein, du kannst dich auch hinlegen
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie er über deine Nase entspannt ein- und ausfließt
- Platziere deine Hände seitlich an den unteren Rippenbögen, lass deinen Atem in deine Hände fließen
- Atme ein, Rippen und Bauch heben sich, atme aus, Rippen und Bauch senken sich (die Brust wird nicht isoliert, du atmest etwa 70 Prozent in den Bauch und 30 Prozent über die Brust)
- Du kannst auch in die Seitenflanken und in den hinteren Rücken atmen
- Senke deine Hände wieder, dein Atem ist entspannt, spüre kurz nach

Q&A - Ihre Fragen zum Vortrag

Stellen Sie Ihre Fragen bitte über den Chat.



Auf Wiedersehen
Vielen Dank für Ihre Teilnahme!



Profil

[Webseite](#)