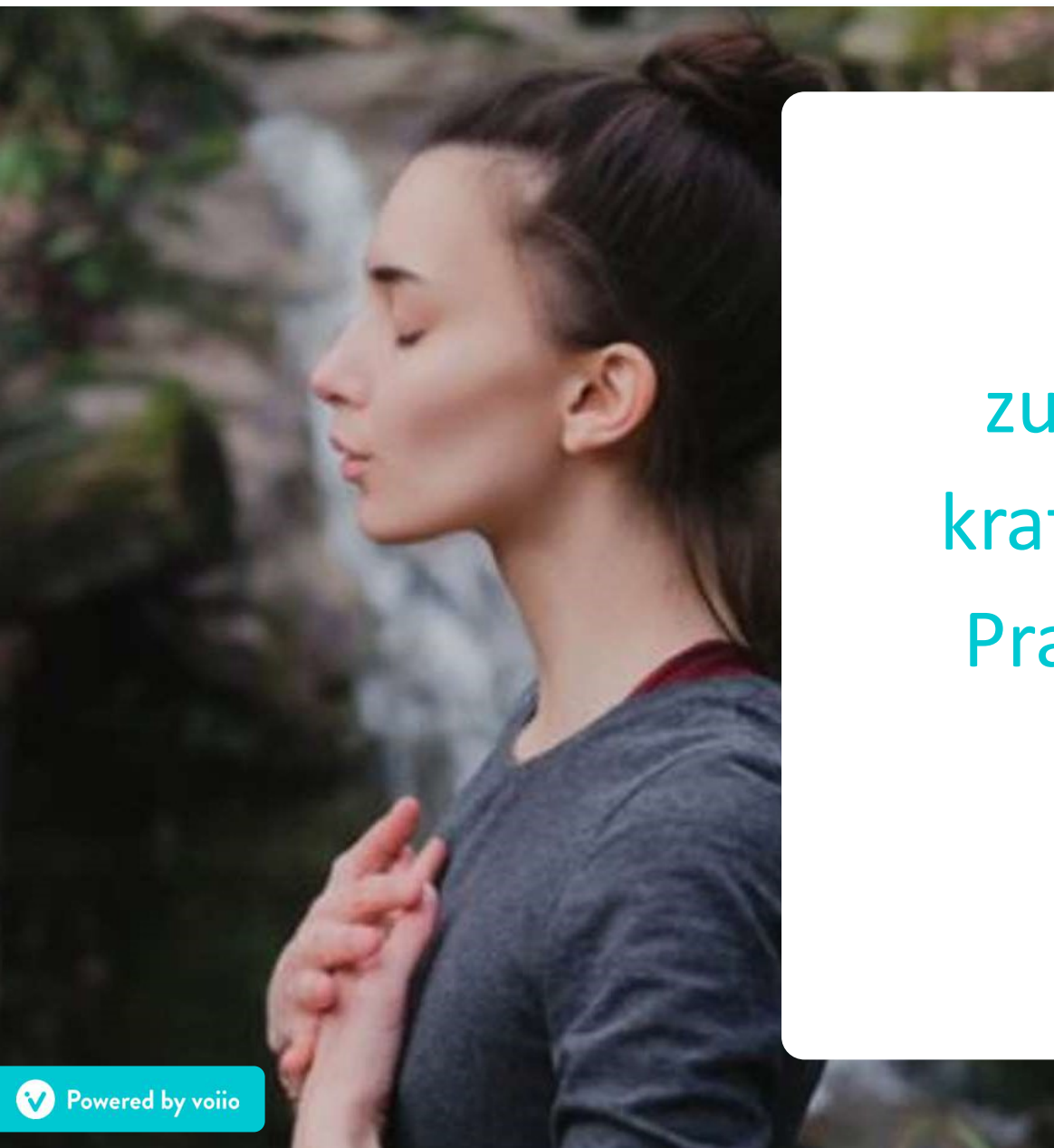




Herzlich willkommen zum Kurs »Gesunder und kraftvoller Atem« von voiiio, Praktische Übungen, Teil 2

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

Für den Notfall: Die kurze Atempause

Dies ist eine kleine Notfallübung bei Stress, Hyperventilation oder Asthma. Sie hilft auch bei einer niedrigen CO₂-Toleranz und hat durch die Stimulation des Vagusnervs einen großen Entspannungseffekt.

- Du atmest einige Mal entspannt durch die Nase ein und aus
- Nach einer Ausatmung hältst du den Atem 2 bis 5 Sekunden an (du kannst auch deine Nase zuhalten)
- Dann atmest du durch die Nase wieder ein und atmest normal weiter
- Wiederhole das 5 -10-mal hintereinander, gerade bei akuten Situationen und Kurzatmigkeit

Die Kohärenz-Atmung

Es gibt nicht die EINE Übung, die alle unsere Probleme SOFORT löst. Aber es gibt Übungen, die besonders leicht in den Alltag integriert werden können und uns in einer täglichen Praxis mehr Ruhe, Fokus und Gelassenheit schenken.

- Ein- und Ausatmung sind gleich lang, zum Beispiel 4 Sekunden ein, 4 Sekunden aus
- Die gleiche Länge hat den Effekt, dass Herz und Atmung in Gleichklang kommen, der Gasaustausch in der Lunge verbessert sich, die sogenannte Herzratenvariabilität erhöht sich und damit unsere Stress-Resilienz
- Diese Übung kann auch im Gehen absolviert werden, z. B. auf dem Weg zur U-Bahn (4 Schritte ein, 4 Schritte aus)
- Sie eignet sich für jede Tageszeit

Die Boxatmung

Sie beruhigt Körper und Geist, baut Stress ab und stärkt die Konzentration, Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Körper können sich ausgeglichen werden. Bitte nicht machen in der Schwangerschaft, bei Herzproblemen oder einer schweren Krankheit!

- Atme normal durch die Nase ein und aus
- Nehme Kontakt zu deinem Zwerchfell aus, platziere deine Hände an den äußeren Rippenbögen, atme bei der Einatmung in dein Zwerchfell ein, Bauch/Zwerchfell dehnt sich aus, bei der Ausatmung zieht es zusammen
- Dann stellst du dir vor, du würdest um eine Box oder ein Quadrat herumatmen: du atmest vier Sekunden ein, hältst 4 Sekunden, atmest vier Sekunden aus und wieder 4 Sekunden ein, 4 Sekunden aus etc.
- Je nach deiner Kapazität kannst du auch jederzeit auf 3 Sekunden reduzieren oder auf 5 Sekunden erhöhen

Verlängerte Ausatmung/Summen

Durch die Verlängerung der Ausatmung verbinden wir uns mit dem parasympathischen Nervensystem (Entspannung, „Bremse“), durch das Summen entstehen Vibrationen im Kehlkopf, die sich im ganzen Körper ausbreiten, den Vagusnerv stimulieren, dem Pulsschlag bremsen und beruhigen

- Wir atmen z. B. auf 4 Sekunden durch die Nase ein und atmen summend auf etwa 8 Sekunden aus
- Wiederhole das einige Male, atme so lange aus, bis du einen leichten „Atemhunger“ wahrnimmst.
- Hilft, wenn der Körper unter großer Anspannung steht oder auch kurz vor dem Einschlafen

Q&A - Ihre Fragen zum Vortrag

Stellen Sie Ihre Fragen bitte über den Chat.



Auf Wiedersehen
Vielen Dank für Ihre Teilnahme!



Profil

[Webseite](#)