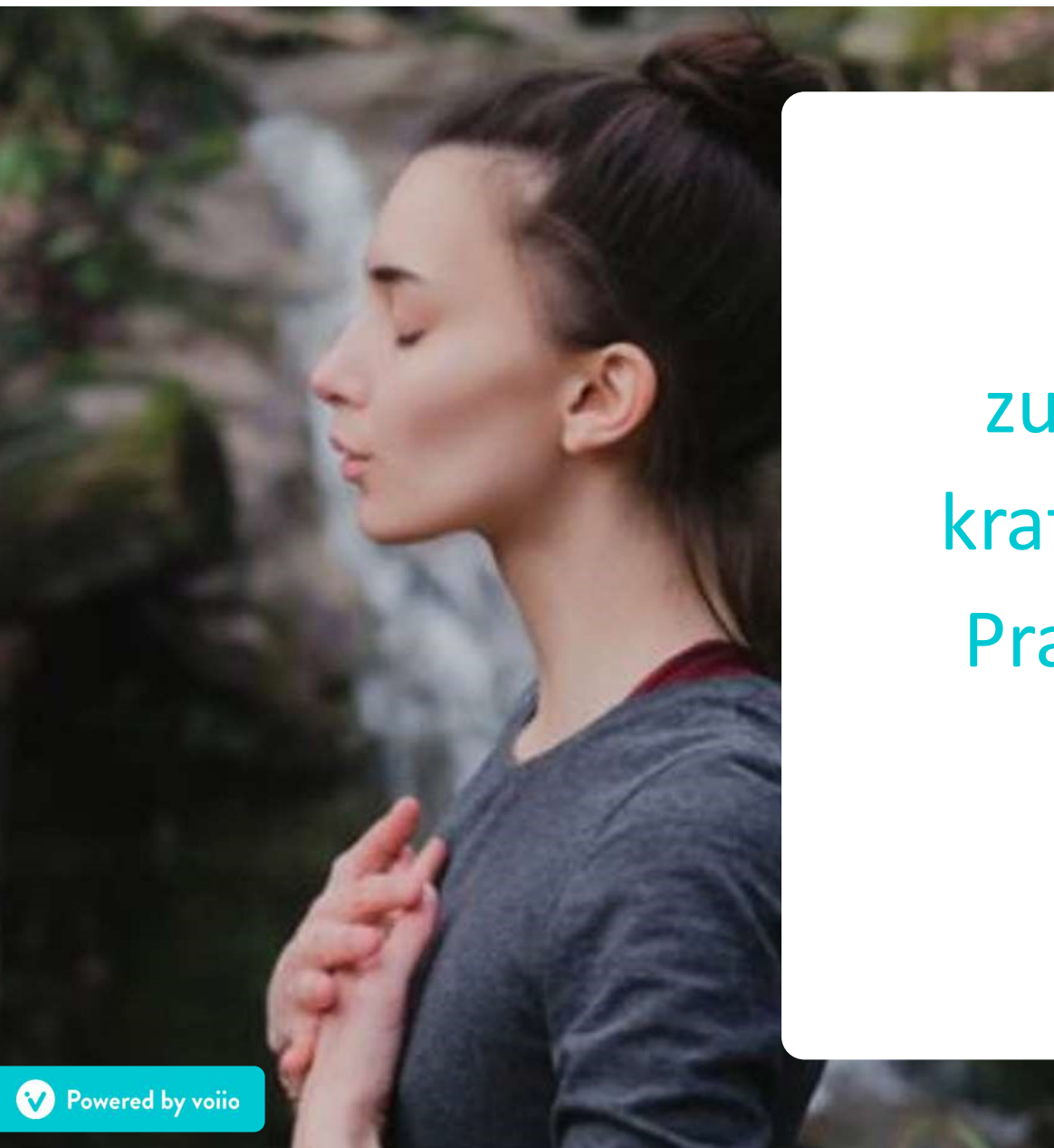




Herzlich willkommen zum Kurs »Gesunder und kraftvoller Atem« von voiiio, Praktische Übungen, Teil 3

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

Nase-frei-Übung

Du hast eine verstopfte Nase und es fällt dir schwer, durch die Nase zu atmen? Dann starte gerne mit dieser Übung, bevor du mit anderen Atem- oder Yogaübungen fortfährst.

- Atme normal ein und aus
- Nach der Ausatmung verschließe mit dem Daumen und dem Zeigefinger deine Nase
- Mit der verschlossenen Nase bewegst du deinen Kopf langsam in einer Nein-Bewegung hin und her
- Dann wiegst du den Kopf hin und her in einer Ja-Bewegung
- Mache in jede Richtung mehrere Wiederholungen, so lange bis deine Nase frei ist
- Löse deine Finger und atme langsam wieder durch die Nase
- Vermeide nach Luft zu schnappen, wenn es so ist, verkürze beim nächsten Mal die Zeit des Atemanhaltens

Die LSD-Atmung (Light, Slow, Deep), Teil 1

Sie verbindet die Elemente der funktionalen Atmung (leicht, langsam, tief). Du kannst sie z. B. nutzen, wenn du starke Stimmungsschwankungen hast oder dein Nervensystem zwischen den Extremen hin- und herpendelt. Das langsame Atmen aktiviert den Parasympathikus (Entspannung) und hilft gegen Überatmung, trainiert die CO₂-Toleranz. Bitte nicht praktizieren während der Schwangerschaft, bei Herzproblemen und schweren Erkrankungen.

- Finde einen entspannten Sitz und schließe deine Augen, wenn du magst
- Konzentriere dich auf die Luft, die durch deine Nase ein und ausströmt
- Platziere deine Hände links und rechts an deinen äußeren Rippenbögen, spüre, wie sich Bauch und Zwerchfell bei der Einatmung ausdehnen und bei der Ausatmung wieder zusammenziehen
- Gehe mit der Aufmerksamkeit wieder zu deiner Nase und beobachte, wie kühlere Luft in die Nase eintritt und wärmere wieder austritt
- Versuche deine Atmung zu verlangsamen und deinen Atem noch sanfter werden zu lassen

Die LSD-Atmung (Light, Slow, Deep), Teil 2

- **Variante A:**
- Lege eine Hand auf die Brust und die andere auf deinen Bauch, übe mit der Atmung einen leichten Druck gegen Brust und Bauch aus
- Versuche das Volumen deiner Atmung kontinuierlich zu verringern, bis du einen leichten, erträglichen Luft/Atemhunger verspürst
- Atme ca. 20 bis 30 Prozent weniger als bei normalen Atemzügen
- Wenn du merkst, dass es zu anstrengend ist, mache eine Pause und beginne erneut

Die LSD-Atmung (Light, Slow, Deep), Teil 3

- **Variante B:**
- Führe deine Zeigefinger horizontal direkt unter deine Nase, so dass du den Luftstrom bei der Ein- und Ausatmung spüren kannst
- Atme so sanft und leise, dass du den Luftzug an deinem Finger kaum wahrnimmst
- Stell dir vor, dein Finger ist wie eine Feder und deine Atmung so sanft, dass sich die Feder kaum bewegt

Die LSD-Atmung (Light, Slow, Deep), Teil 4

- **Variante C:**
- Lege beide Hände – als ob du eine Maske tragen würdest – über Nase und Mund
- Atme gerade genug Luft ein, um deine Nasenlöcher zu füllen
- Atme „1 Zentimeter“ ein und „1 Zentimeter“ aus, fast so, als ob du gar nicht mehr atmen würdest
- Auch hier geht es darum, einen erträglichen Lufthunger herzustellen

Q&A - Ihre Fragen zum Vortrag

Stellen Sie Ihre Fragen bitte über den Chat.



Auf Wiedersehen
Vielen Dank für Ihre Teilnahme!



Profil

[Webseite](#)