

# STRESSREDUKTION

## DURCH ATMEN & GEHEN

Stress ist in gewissen Arten und Formen ein ständiger Begleiter des Lebens. Vor allem in fordernden Situationen, die meist mit großer und oftmals auch unerwarteter Veränderung einhergehen, werden tägliche Gewohnheiten und Abläufe gestört. Auch Ungewissheiten, Verunsicherungen die von außen kommen und somit auch nicht direkt mit unserem Handeln beeinflussbar sind sorgen für ein zusätzliches Gefühl der Ohnmacht.

Dieser Stress führt nicht nur zu überwältigenden Gedankenströmen sondern auch zu Schlaf- und Verdauungsproblemen, Muskelverspannungen uvm.

Dem wollen wir entgegenwirken - aber wie?

Jedenfalls nicht mit dem dagegen Ankämpfen.

Warum: Weil du mit dem Kampf im aktivierenden Nervensystem zu Hause bist.

Wenn dieser Teil des Nervensystems die Oberhand besitzt, dann bist du im sogenannten „Flight or Fight“ Modus.

Entgegenwirken durch | **richtige Atmung**

Ja, die richtige Art und Weise wie du atmest, führt dich aus dieser Spirale raus.

Begib dich in eine für dich angenehme Position. Für mich ist das die Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Es kann für dich auch jede andere Position sein.



## AUSFÜHRUNG

Schließ den Mund und atme durch die Nase tief in den Bauch ein und auch wieder aus.

Lass dich fallen und die Gravitation ihre Arbeit machen.

Wenn du ausatmest fühle wie die Spannung aus der Muskulatur entfleucht. Wie du locker wirst. Spüre wie dein Körper tief in den Boden einsinkt. Wenn du einatmest, spüre in deinen Schultergürtel, deinen Rücken und in deinen Bauch. Fühle wie sich alles ausdehnt und weiter wird. Atme auf diese Art und Weise so lange und so oft es sich für dich gut anfühlt!

# **STRESSREDUKTION**

## **DURCH ATMEN & GEHEN**

Eine zweite Bewegung, die dir hilft aus dem aktivierenden Nervensystem wieder raus zu kommen und entspannter zu werden ist | **Gehen**

Geh einfach! Mit einer tiefen Bauchatmung durch die Nase.

Du wirst schon nach einigen Schritten merken wie angenehm sich das anfühlt.

Geh das Tempo das sich für dich gut anfühlt.

Wenn du keine Möglichkeit hast, draußen zu marschieren, dann mach es einfach am Stand im Wohnzimmer oder am Balkon, oder sonst wo.

