



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement



INFOKARTE

# ATEMENTSPANNUNG

# ATEMZÜGE ZÄHLEN

bei Einschlafproblemen und innerer Unruhe

- ✓ Lege die Hände auf den Bauch und schließe die Augen
- ✓ Lenke den Atem bewusst in den Bauch, sodass sich die Hände heben und senken
- ✓ Zähle nun die Atemzüge innerlich von 10 herunter: Einatmen-Ausatmen-10, Einatmen-Ausatmen-9, ...
- ✓ Versuche dabei länger auszuatmen als einzuatmen
- ✓ Bei 0 spüre dem Gefühl, das sich in dir ausgebreitet hat etwas nach

Durch die tiefere Atmung aktiviert das Nervensystem den Ruhereflex, somit werden auch die Herzfrequenz und der Blutdruck reduziert.

Durch die Konzentration auf die Atmung wird die negative Gedanken-Spirale unterbrochen.

> **Entschleunigung & Beruhigung**

# WECHSELATMUNG (NADI SHODHANA)

bei Nervosität, akutem Stress

- ✓ Schließe das rechte Nasenloch mit Zeige- und Mittelfinger
- ✓ Atme langsam und geräuschlos durch das linke Nasenloch ein
- ✓ Schließe dann das linke Nasenloch mit den Fingern und atme durch das rechte Nasenloch aus, möglichst langsam und geräuschlos
- ✓ Atme durch das rechte Nasenloch ein
- ✓ Wiederhole diese Wechselatmung mind. 5 Mal

Nach der Yogalehre wirkt die Wechselatmung ausgleichend und harmonisierend auf alle Körpersysteme und lässt die Lebensenergie besser fließen.

> **Emotionale Balance**

**TIPP:** Wähle eine Technik aus und übe sie eine Woche lang täglich (5 min.). In der nächsten Woche probierst du eine andere. Wenn du regelmäßig übst, spürst du, dass sich eine gewisse Routine einstellt und du den gewünschten Entspannungseffekt immer schneller erreichst.