



Wie man mit Angst durch den Yoga-Atem umgeht

Es war eine Zeit wie keine andere in unseren Leben. Eine globale Pandemie. Eine internationale Abrechnung mit systemischem Rassismus mit dem Tod von George Floyd und vielen anderen. Die Welt erkennt endlich, dass es keinen Planeten B gibt. Und trotzdem ist die Arbeit noch nicht vorbei. Worte fühlen sich nicht angemessen an, um zu beschreiben, was unser Geist und Körper durchgemacht haben. Jedes Leben wurde auf einzigartige Weise beeinflusst, verändert, weiterentwickelt, vertrieben und möglicherweise isoliert. Es gibt Möglichkeiten, Ihren Atem zu nutzen, um sich von den Ängsten und Umwälzungen des vergangenen Jahres zu erholen und Ihren meditativen Atem zu nutzen, …



Es war eine Zeit wie keine andere in unseren Leben. Eine globale Pandemie. Eine internationale Abrechnung mit systemischem Rassismus mit dem Tod von George Floyd und

vielen anderen. Die Welt erkennt endlich, dass es keinen Planeten B gibt. Und trotzdem ist die Arbeit noch nicht vorbei.

Worte fühlen sich nicht angemessen an, um zu beschreiben, was unser Geist und Körper durchgemacht haben. Jedes Leben wurde auf einzigartige Weise beeinflusst, verändert, weiterentwickelt, vertrieben und möglicherweise isoliert. Es gibt Möglichkeiten, Ihren Atem zu nutzen, um sich von den Ängsten und Umwälzungen des vergangenen Jahres zu erholen und Ihren meditativen Atem zu nutzen, um mit Stress umzugehen.

Die Art und Weise, wie wir atmen und die Luft, die wir atmen, war vorne und in der Mitte. Das Atmen mit einer Gesichtsmaske und das Überbewusstsein anderer, die um uns herum atmen und husten, sind Teil unserer täglichen Erfahrung geworden.

Nehmen Sie sich Zeit, um sich anzupassen

Da das Vereinigte Königreich die Sperrbeschränkungen langsam lockert, ist die Wiederherstellung des Selbstbewusstseins und der Verbindung für die Heilung von entscheidender Bedeutung. Für mich war das vergangene Jahr ein Jahr voller extremer Höhen und Tiefen. Ich habe mich oft von meiner Familie, meinen Freunden und meiner Gemeinschaft getrennt gefühlt, aber gleichzeitig ein tiefes Gefühl der Verbindung zum häuslichen Leben. Das vergangene Jahr hat sich auf unsere geistige Gesundheit in einer Weise ausgewirkt, die wir derzeit möglicherweise nicht vollständig verstehen oder erkennen, und es hat möglicherweise alte Emotionen an die Oberfläche gebracht.

Angst ist eine ganz normale und menschliche Reaktion auf das, was wir alle durchgemacht haben. Angst kann sich körperlich und geistig manifestieren. Häufige Symptome sind Atemnot, rasende Gedanken und eine erhöhte Herzfrequenz. Dies geschieht, weil Ihr Körper eine Bedrohung wahrnimmt – und das war richtig, aber dabei hat er sich in den Modus „Kampf oder Flucht“ versetzt, der nützlich ist, um der Gefahr zu entkommen.

Wenn unser Geist und unser Körper jedoch längere Zeit in diesem Modus bleiben, können Angstsymptome wie flaches Atmen an der Tagesordnung sein.

Dieser Blog lädt Sie ein, sich wieder mit Ihrem Atem zu verbinden und eine Erzählung über Bewusstsein, Stärke und Belastbarkeit für den Umgang mit Angstzuständen zu erstellen. Dein Atem ist deine Lebenskraft und kann ein mächtiges Werkzeug sein, um dich zu verbinden, zu heilen und vorwärts zu kommen.

Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, die Ihre Atmung beeinträchtigen, suchen Sie bitte einen Arzt auf, bevor Sie eine dieser Atemtechniken anwenden. Sie kennen Ihren Körper besser als jeder andere. Wenn Sie also die Praktiken ausprobieren, die ich teile, probieren Sie die Dinge in einem Tempo und auf eine Weise aus, die zu Ihnen passt.

Die Bedürfnisse Ihres Körpers anerkennen und respektieren

Erstens könnte es hilfreich sein, die Rolle Ihres Atems bei der Verwaltung Ihres emotionalen und mentalen Zustands kennenzulernen. Hier ist der grundlegende Erklärer der Neurowissenschaften. Das Nervensystem kann in zwei Hauptkomponenten unterteilt werden: das Zentralnervensystem und das periphere Nervensystem.

Das periphere Nervensystem ist in zwei weitere Zweige unterteilt: das autonome Nervensystem und das somatische Nervensystem. Das autonome Nervensystem ist der Teil des Nervensystems, der für die Steuerung der Körperfunktionen verantwortlich ist, die nicht bewusst gesteuert werden, wie z. B. Atmung, Herzschlag und Verdauungsprozesse. Das periphere Nervensystem hat Nerven, die vom Gehirn zum Körper und vom Körper zum Gehirn wandern. Dies bedeutet, dass Nachrichten in beide Richtungen gesendet werden.

Das autonome Nervensystem hat zwei Nervensätze, parasympathisch und sympathisch. Im Zustand „Kampf oder Flucht“ werden Ihre sympathischen Nerven aktiviert, und in „Ruhe und Verdauung“ werden Ihre parasympathischen Nerven aktiviert. Menschen sollten sich natürlich zwischen diesen beiden Zuständen bewegen, aber wenn keine wahrgenommene Bedrohung vorliegt, befindet sich der natürlichste Zustand des Seins die meiste Zeit im parasympathischen Zustand „Ruhe und Verdauung“.

Sie können nicht direkt steuern, in welchem dieser Zustände Sie sich befinden. Sie können Ihrem Körper nicht sagen, dass er in „Kampf oder Flucht“ oder „Ruhe und Verdauung“ gehen soll. Auf die gleiche Weise können Sie Ihrem Herzen nicht bewusst sagen, dass es schneller schlagen soll.

Eine Funktion des autonomen Nervensystems, die Sie bewusst verändern können, ist jedoch Ihre Atmung. Und es stellt sich heraus, dass Sie, wenn Sie Ihren Atem kontrollieren, indirekt andere Bereiche Ihres autonomen Nervensystems beeinflussen können, z. B. Ihre Herzfrequenz und ob Sie sich im Modus „Ruhe und Verdauung“ oder „Kampf oder Flucht“ befinden. Durch die Durchführung spezifischer Atemübungen können Sie Ihrem Körper anweisen, parasympathische Nerven zu aktivieren, um einen Zustand der Ruhe herbeizuführen.

Wenn Sie also Ihre Atmung bewusst regulieren, können Sie Ihren emotionalen und mentalen Zustand regulieren. Behalten Sie diese Informationen im Hinterkopf, wenn wir uns mit den beiden Praktiken befassen.

Achtsame Atemübungen

Ich möchte zwei Atemübungen teilen, die meine Grundlage im letzten Jahr waren: Bauchatmung und Ujjayi Pranayama. Egal, ob Sie ein Atemarbeitsveteran oder ein Neuling in Atemtechniken sind, diese beiden Praktiken können als Erinnerung oder als Einführung dienen.

Bauchatmung, auch Zwerchfellatmung genannt, kann bei flacher Atmung helfen, wenn Ihr Atem kurz und brustig sein kann. Wenn wir ängstlich werden, ist eines der häufigsten Symptome flaches Atmen und rasende Gedanken. Wenn Sie zu den Grundlagen der Atemarbeit zurückkehren, können Sie ein tieferes Bewusstsein für Gefühle und Emotionen in Ihrem Körper entwickeln.

Die Bauchatmung hilft Ihnen beim Aufbau eines widerstandsfähigen Atmungssystems, da die Atemtechnik Ihr Zwerchfell trainiert, eine kuppelförmige Muskelschicht am Boden Ihres Brustkorbs, die hauptsächlich für die Atmungsfunktion verantwortlich ist. Die Bauchatmung maximiert die Menge an Sauerstoff, die in den Blutkreislauf gelangt, und ermöglicht dem Körper, sich zu entspannen. Die Bauchatmung hat eine physiologische Wirkung auf den Körper, indem sie den Blutfluss unterstützt, die Pulsfrequenz und den Blutdruck senkt.

Wenn Sie es versuchen möchten, **Hier ist ein Video zum Üben.**

Die zweite Übung, die ich Sie einlade, um es zu versuchen oder erneut zu besuchen, ist **Ujjayi Pranayama**, auch als siegreicher Atem bekannt. Durch siegreiches Atmen können Sie Ihren Atem verlängern und verlängern, indem Sie Ihre Halsmuskeln anspannen, um mehr Kontrolle über die Art und Weise zu erhalten, wie Sie atmen. Der siegreiche Atem erzeugt ein leises Geräusch in Ihrem Rachen. Jedes Geräusch beim Ausatmen sendet Wellen der Ruhe durch unseren Geist und Körper, sodass ein bewusstes, langsames Ausatmen einen beschäftigten Geist beruhigen und einen angespannten Körper beruhigen kann.

Für mich ist der siegreiche Atem mein grundlegender Begleiter, die Welt kann sich wie ein Wirbelwind anfühlen, aber dieser Atem gibt mir das Gefühl, dass Wurzeln aus meinen Füßen wachsen und ich mich robust und stark fühle. Es war eines der effektivsten Tools zur Behandlung von Angstzuständen, die ich habe, da ich es die ganze Zeit benutze. Mit konsequenter Übung kann dieser Atemzug uns helfen, unsere ängstliche Erfahrung

neu zu gestalten. Für mich war dies nützlich, um den alten Raum wieder zu betreten oder Leute zu treffen, die ich seit einiger Zeit nicht mehr gesehen habe. Es ist normal, ängstlich zu werden, aber Ihr Atem kann Ihnen helfen, die Erfahrung neu zu gestalten.

Benutzen **Dieses Video** als Erinnerung oder als Einführung.

Platz schaffen für Ruhe

Wenn Sie zu Hause ein kleines Refugium schaffen, können Sie dazu beitragen, dass Praktiken zu täglichen Gewohnheiten werden. Einige Dinge, in die ich eine Investition empfehle, sind: ein Polster, da es mir geholfen hat, mich auf meine tägliche Praxis zu konzentrieren. Es ist mein Gegenstand in Friedenszeiten, das habe ich **rechteckig**. Da es so vielseitig ist und Blöcke immer nützlich sind, um den Boden näher an Sie heranzuführen, habe ich einen Stapel davon **(Link entfernt)**. Atemübungen können auch mit einer sanften Gesichtsmassage unterstützt werden, ich benutze diese **(Link entfernt)** mein Gesicht loszulassen, was mir helfen kann, mich in eine Atemübung zu lockern.

Abschließend ist zu beachten, dass traumatische Ereignisse unsere Atmung verändern können, ohne dass wir dies bewusst wissen. Trauma ist subjektiv. Es kann nützlich sein, sich das als etwas vorzustellen, das Sie mit bleibenden Effekten negativ beeinflusst hat, wie häufige Rückblenden, rasende Gedanken und Panikattacken. Trauma lebt in unserem Geist, Körper und Atem und kann auf verschiedene Arten auftreten.

Wenn bei Ihnen Angstsymptome oder Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) auftreten, wenden Sie sich an eine vertrauenswürdige Person oder Organisation. Ich habe hier einige hilfreiche mentale Ressourcen gesammelt.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki