



Zwei Atemtechniken für sofortige Ruhe

Wenn Sie jemals an einem Yoga- oder Meditationskurs teilgenommen haben, haben Sie wahrscheinlich eine Art geführte Atemtechnik erlebt, oder vielleicht hat Ihr Lehrer sogar eine bestimmte Pranayama-Methode erklärt. Während Atemtechniken oft eine Ergänzung zu einem Yoga-Kurs sind oder als Mittel verwendet werden, um dem Geist zu helfen, sich vor der Meditation zu entspannen, ist es erwähnenswert, dass dies so war, bevor körperliche Haltungen zum Epizentrum des Yoga wurden Pranayama das war die Hauptmethode, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Wir atmen im Durchschnitt etwa 22.000 Mal am Tag, und die Art und Weise, wie wir atmen, kann entweder …



Wenn Sie jemals an einem Yoga- oder Meditationskurs teilgenommen haben, haben Sie wahrscheinlich eine Art geführte Atemtechnik erlebt, oder vielleicht hat Ihr Lehrer sogar eine bestimmte Pranayama-Methode erklärt. Während

Atemtechniken oft eine Ergänzung zu einem Yoga-Kurs sind oder als Mittel verwendet werden, um dem Geist zu helfen, sich vor der Meditation zu entspannen, ist es erwähnenswert, dass dies so war, bevor körperliche Haltungen zum Epizentrum des Yoga wurden *Pranayama* das war die Hauptmethode, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Wir atmen im Durchschnitt etwa 22.000 Mal am Tag, und die Art und Weise, wie wir atmen, kann entweder als Werkzeug zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens dienen oder Stress, Müdigkeit und Angst verursachen. Lesen Sie weiter, um mehr darüber zu erfahren, wie Sie Ihren Atem für sofortige Ruhe nutzen können.

Nasenatmung vs. Mundatmung

Atmen Sie durch die Nase oder durch den Mund? Die meisten Menschen würden annehmen, dass sie die meiste Zeit durch die Nase atmen, aber wenn wir gestresst sind, herumhetzen und sogar schlafen, verfallen wir wahrscheinlich in ein Muster der Mundatmung. In den letzten Jahren wurde festgestellt, dass die Mundatmung in direktem Zusammenhang mit Müdigkeit, Bluthochdruck, Allergien, schlechter Darmgesundheit, Dehydrierung, Gehirnebel, Verdauungsproblemen, Stress und sogar kognitivem Verfall steht. Es wurde festgestellt, dass Kinder, die chronisch durch den Mund atmen, mit größerer Wahrscheinlichkeit mit ADHS diagnostiziert werden und Gesichtsdeformitäten entwickeln, die bedeuten, dass ihre Zähne nicht richtig in den Mund „passen“, was weiter zu Zahnproblemen und der Entfernung von Weisheitszähnen führt. Yogis haben die Vorteile der Nasenatmung seit Tausenden von Jahren erklärt, und in vielen Teilen der Welt, wo es noch Menschen gibt, die in traditionellen Stämmen leben, sind ihre Zahnstruktur und ihre allgemeine Gesundheit in der Regel außergewöhnlich, und ein Teil davon ist darauf zurückzuführen wie sie ihren Kindern das Atmen beibringen. Mütter in vielen indianischen Stämmen befolgten besonders die gleichen Praktiken; Schließen Sie die Lippen des Babys nach dem Füttern vorsichtig mit den Fingern und stellen Sie sich während des Schlafens über sie, um sicherzustellen, dass der Mund des Babys

geschlossen ist. Andere indigene Kulturen pflegten „medizinische“ Atempraktiken, die zu ihrer kräftigen Gesundheit beitragen, die alle durch die Nase praktiziert wurden. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Nase etwas verstopft ist und Sie Schwierigkeiten haben, durch die Nase zu atmen, kann dies teilweise auf Allergien, eine Milchunverträglichkeit und auch darauf zurückzuführen sein, dass Sie die Nase einfach nicht genug benutzen. Auch Yogis verwenden seit Tausenden von Jahren Nasenreinigungstechniken, und Sie können auch damit beginnen, Ihre Nase für eine bessere Atmung zu reinigen, indem Sie a verwenden (Link entfernt)

Öffnen Sie die Seiten von Büchern wie *Wissenschaft des Atems*, (Link entfernt) und James Nestors Buch *Atmen*, und Sie werden feststellen, dass die Nasenatmung direkt mit verbesserter kognitiver Gesundheit, verbesserter körperlicher Leistungsfähigkeit, besserer Immungesundheit, besserer Schlafqualität, weniger Stress und Angst und einer viel größeren Freisetzung von Stickstoffmonoxid verbunden ist, das wiederum ein natürliches Anti-viral, öffnet die Atemwege und wirkt als direkter Weg zur Verbesserung der körperlichen Ausdauer. Die Nasenatmung ist nicht nur mit all diesen brillanten gesundheitlichen Vorteilen verbunden, sondern insbesondere hilft die langsame, abdominale Nasenatmung, das parasympathische Nervensystem (unser „Ruhe- und Verdauungssystem“) zu aktivieren, wo Heilung und Wiederherstellung des Gleichgewichts des Nervensystems und des Körpergewebes stattfinden. Viele Forscher schlagen sogar vor, den Mund nachts mit einem kleinen Stück hypoallergenem Mikroporen-Klebeband sanft zuzukleben, aber es liegt an jedem Einzelnen zu entscheiden, wie sehr er mit seiner Nasenatmungspraxis experimentieren möchte! Eine regelmäßige fokussierte Atemübung kann wirklich Wunder für Körper und Geist bewirken und ist ein großartiger Ausgangspunkt, wenn Sie noch nicht meditiert haben. Richten Sie sich mit a ein (Link entfernt) um eine gesunde Haltung zu fördern, die offene Lungen unterstützt, und üben Sie die folgenden zwei einfachen Atemtechniken, um jederzeit und

überall sofortige Ruhe zu fördern.

Kohärente Atmung

Bei der kohärenten Atmung wird für jeweils 6 Sekunden sanft durch die Nase ein- und ausgeatmet, was den Praktizierenden in einen Rhythmus von fünf Atemzügen pro Minute bringt. Kohärente Atmung hilft, das autonome Nervensystem zu modulieren, im Wesentlichen die Verdauung und das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen, Stress abzubauen, die kognitive Funktion zu verbessern und hilft insbesondere, die Herzfrequenzvariabilität oder „HRV“ zu verbessern. Die Herzfrequenzvariabilität bezieht sich auf die Variation der Zeit zwischen Herzschlägen; Beim Einatmen schlägt unser Herz etwas schneller und beim Ausatmen etwas langsamer. Wenn wir uns in einem gestressten Zustand befinden, erleben wir oft eine schlechte HRV, was bedeutet, dass das Herz in einem ständig erhöhten Rhythmus ist und nicht in der Lage ist, sich beim Ausatmen richtig zu verlangsamen und zu entspannen.

Unsere Atmung und Herzfrequenz sind direkt mit einem Nerv verbunden, der als „Vagusnerv“ bekannt ist und auch direkt mit dem Gehirn verbunden ist. Wenn wir mit schnellem Herzschlag flach atmen, sendet der Vagusnerv eine Nachricht an das Gehirn, dass wir uns in einer Stresssituation befinden, und fördert die Ausschüttung von Cortisol (dem „Stresshormon“), wodurch wir uns noch gestresster fühlen. Wenn wir Techniken wie das kohärente Atmen üben, bringen wir das Herz in einen ausgeglichenen Zustand, der dann dem Gehirn sagt, dass es sicher ist, sich ruhig zu fühlen. Diese „beruhigende“ Botschaft sendet eine Flut von zusätzlichen Botschaften an unsere Hormone und unser Immunsystem und fordert sie auf, mit der Heilung und dem Neuausgleich zu beginnen. Wenn Sie die kohärente Atmung zu einem festen Bestandteil Ihrer Praxis machen können, zeigen Studien, dass Sie sich viel schneller von Stresssituationen erholen können und sich auf vielen Ebenen eines gesünderen Körpers und Geistes erfreuen. Ich habe

ausdrücklich das Wort „ruhig“ anstelle von „entspannt“ verwendet, denn kohärentes Atmen kann uns zwar entspannen und sogar zu einem besseren Schlaf verhelfen, es ist aber auch sehr hilfreich, um einen ruhigen, aber wachen und aufmerksamen Zustand hervorzurufen, und Sie können es dazu verwenden helfen Ihnen, vor Ereignissen, bei denen Sie sich möglicherweise ängstlich fühlen, wie z. B. Meetings oder Reden, das Gleichgewicht zu finden. Sie finden geführte Soundtracks zum kohärenten Atmen auf Spotify, Youtube oder auf Coherence.com

Physiologischer Seufzer

Seufzen ist ein Zeichen für einen Zustandswechsel. Massagetherapeuten, Yoga- und Meditationslehrer und alle, die mit Menschen arbeiten, um ihnen zu helfen, sich zu entspannen, werden wahrscheinlich bemerken, dass ihre Kunden oder Schüler hin und wieder seufzen. Während Seufzen manchmal als Zeichen von Langeweile angesehen wird, ist es tatsächlich ein sehr guter Indikator dafür, dass der Körper in einen entspannten Zustand übergeht. Wenn Sie sich entspannen und sich auf den Schlaf vorbereiten, werden Sie wahrscheinlich mindestens einmal seufzen, und wenn Sie Ihrer Katze oder Ihrem Hund dabei zusehen, wie sie sich ebenfalls auf den Schlaf vorbereiten, werden Sie sehr wahrscheinlich bemerken, dass sie einen langen Seufzer machen. Seufzen ist im Wesentlichen der eingebaute „Reset-Knopf“ des Körpers, der als Werkzeug dient, um unseren Seinszustand zu verändern, und Studien zeigen, dass es auch dabei hilft, körperliche Spannungen zu lösen. Der Physiologische Seufzer ist Technik-Neurowissenschaftler und Podcaster Andrew Huberman spricht über eine Menge. Die gezielte Anwendung dieser Übung kann uns in Sekundenschnelle in einen entspannten Zustand versetzen und ist etwas, mit dem Sie sofort beginnen können. Um zu üben, atme durch die Nase ein, dann wieder ein, bis du zwei Mal tief eingeatmet hast, dann atme einmal lang und langsam aus. Wenn wir viel am Computer arbeiten oder auf Telefone schauen, neigen wir dazu, schnell und flach zu atmen, was uns in einen

Stresszustand versetzt. Daher ist diese Technik besonders nützlich, wenn Sie sie zwischen Zoom-Meetings anwenden, nachdem Sie durch soziale Medien gescrollt haben oder wenn Sie fühlen, wie sich Angst einschleicht.

Um mehr über die Kraft des Atems zu erfahren, lesen Sie (Link entfernt) oder *Atmen Sie* von Michael Townsend Williams, das Atemtechniken umfasst, die helfen, Stress abzubauen und die Produktivität zu verbessern, neue gute Gewohnheiten zu schaffen und die schlechten fallen zu lassen und Mut und Belastbarkeit aufzubauen.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki