



## Die Kraft des Atems

Neurowissenschaftliche Forschungen zeigen, dass wir mit unserem Atem den Körper und den Geist biologisch regulieren und den reaktiven Kern des Gehirns beruhigen können. Unser Atem hat ein Dutzend Vorteile für unsere Gesundheit und für das allgemeine Wohlbefinden. Wenn wir verärgert sind, ändert sich auch unsere Atmung. Die gute Nachricht ist, dass wir mit der Regulierung und dem Rhythmus unserer Atmung unser zu aktives und erregtes sympathisches Nervensystem beeinflussen können.

<b>Modul</b>	<b>Kapitel</b>	<b>Gruppengröße</b>	<b>Dauer</b>
• Intervention	• Stressmanagement	• Einzelperson • Kleingruppe • Große Gruppe	• 20 - 30 min

### Stichwörter

Entspannung, Ruhe, richtige Atmung, Konzentration, Erinnerung

### Ziele

Richtiges Atmen lernen, um viele gesundheitliche Vorteile zu erlangen. Durch richtiges Atmen verbessern wir unser Gedächtnis, Konzentration, Entspannung und Sauerstoffzufuhr für den bewussten und denkenden Teil des Gehirns.

### Teilnehmer

Die Aktivität ist sowohl für Einzel- als auch für Gruppenarbeit geeignet (Kleingruppe zwischen 7-12 Teilnehmern oder größere Gruppe).

### Beschreibung

Die richtige Atemtechnik und die damit verbundene Sauerstoffversorgung sind sowohl für die Funktion unserer Zellen, den Stoffwechsel und die Durchblutung, für die ständige Pflege und Massage der inneren Organe, unserer Stimme und Stimmung als auch für unser allgemeines Wohlbefinden wichtig. Unsere Atmung ist im Allgemeinen ein guter Indikator für unsere Stimmung - wir neigen dazu, anders zu atmen, wenn wir aufpassen oder wenn wir überrascht sind, wenn wir Angst haben oder im Zweifel sind.

Die Übung Perfect Breath besteht aus drei Phasen. Bei der Durchführung der Übung sollte der Trainer/Lehrer die folgenden Schritte ausführen:

**Schritt 1:** Atmen Sie langsam durch die Nase aus und ohne den Atem anzuhalten, beginnen Sie langsam einzusatmen. Während Sie einatmen, erweitern Sie Ihren Bauch und seine Wände, dann Ihre Brust und am Ende leicht das Schlüsselbein.

**Schritt 2:** Sobald Ihre Lungen voll sind, beginnen Sie langsam durch die Nase auszuatmen, so dass Sie zuerst Ihr Schlüsselbein senken, dann Ihre Brustmuskeln zusammenziehen und am Ende die Luft aus Ihrem Magen atmen und die Bauchmuskeln zusammenziehen.

**Schritt 3:** Wiederholen Sie den Ein- und Ausatemzyklus (max. 6 aufeinanderfolgende Zyklen sollten durchgeführt werden).

**Schritt 4:** Beenden Sie den gesamten Zyklus, indem Sie normal ein- und ausatmen; natürlich durch die Nase.

**Schritt 5:** Entspannen Sie sich und atmen Sie normal.

Wenn wir diese Übung als Gruppenaktivität durchführen, dann können wir am Ende eine Gruppendiskussion über die Auswirkungen der richtigen Atmung auf unser Wohlbefinden anregen. Wir geben auch Raum für das Feedback der Teilnehmer.

## Methode

Selbsterfahrungstechnik, erfahrungsorientiertes Lernen.

## Tipps für Trainer

Der Trainer sollte für eine ausreichende Belüftung sorgen, wenn die Aktivität in einem Raum durchgeführt wird oder er die Übung im Freien durchführen kann. Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer bequeme Kleidung tragen. Atemübungen sollten mindestens anderthalb Stunden nach der letzten Mahlzeit durchgeführt werden.

## Quelle (APA)

Der Trainer sollte für eine ausreichende Belüftung sorgen, wenn die Aktivität in einem Raum durchgeführt wird oder er die Übung im Freien durchführen kann. Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer bequeme Kleidung tragen. Atemübungen sollten mindestens anderthalb Stunden nach der letzten Mahlzeit durchgeführt werden.

## Unterlagen

-

## Lieferant

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Die Kraft des Atems.* Abgerufen am

Co-funded by the

Erasmus+ Programme  
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

<https://posttraumatic-integration.eu/>