

Atemübungen bei Panikattacken und hoher innerer Anspannungen

- Atemübungen können im Stehen und Sitzen durchgeführt werden, im Alltag, aber auch in akuten Belastungssituationen (Panikattacken, hohe innere Anspannung).
- Atemübungen helfen, sich schnell zu entspannen. Atmen Sie dabei durch die Nase ein und durch den Mund aus. Zählen Sie beim Einatmen innerlich bis vier, beim Ausatmen bis sechs.

Achtsame Atemübung:

Schlüsselbeinatmung

Legen Sie zunächst die Hände auf den oberen Teil des Brustkorbs. Atmen Sie aus und langsam wieder ein, sodass sich der Brustkorb leicht anhebt. Ihre Hände spüren dabei das Heben und Senken des Brustkorbs. 3 Mal wiederholen.

Brustatmung

Legen Sie nun die Hände beiderseits des Brustbeins auf die unteren Rippen, so dass sich die Fingerspitzen fast berühren. Beim Einatmen spüren Sie, wie sich Ihre Rippen nach außen dehnen und die Hände sich voneinander entfernen. Beim Ausatmen nähern sich die Fingerspitzen wieder einander an. 3 Mal wiederholen.

Bauchatmung

Legen Sie jetzt die Hände beiderseits in Höhe des Nabels auf den Bauch, so dass sich auch hier die Fingerspitzen fast berühren. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, die Hände werden nach oben gehoben und gehen auseinander. Beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke wieder und die Hände finden zueinander.

Versuchen Sie, in der Bauchatmung „zu bleiben“....