



Yogastudio Buch

Atemtechnik zur Entspannung

Wie atmest du richtig, wenn du dich z.B. gestresst fühlst oder nicht einschlafen kannst? Welche Atmung hilft dir zu entspannen?

Versuche es mit diesen einfachen Techniken:

- Bewege deinen Bauch im Atemrhythmus (einatmen – Bauch hebt sich, ausatmen – Bauch senkt sich)
- Halte deinen Oberkörper möglichst ruhig (dadurch entspannst du deine Schultern, Nacken, Hals und Kiefermuskulatur)
- Atme leicht (lasse deinen Atem natürlich fließen)
- Verlängere deine Ausatmung (dies hilft dir loszulassen)
- Pausiere für einen kurzen Moment nach jeder Ausatmung (nehme diesen Augenblick bewusst wahr, es stellt sich ein Gefühl von Stille und Ruhe ein)
- Lasse deinen gesamten Körper an deiner Atmung teilhaben (lenke deinen Atem in alle Bereiche deines Körpers)