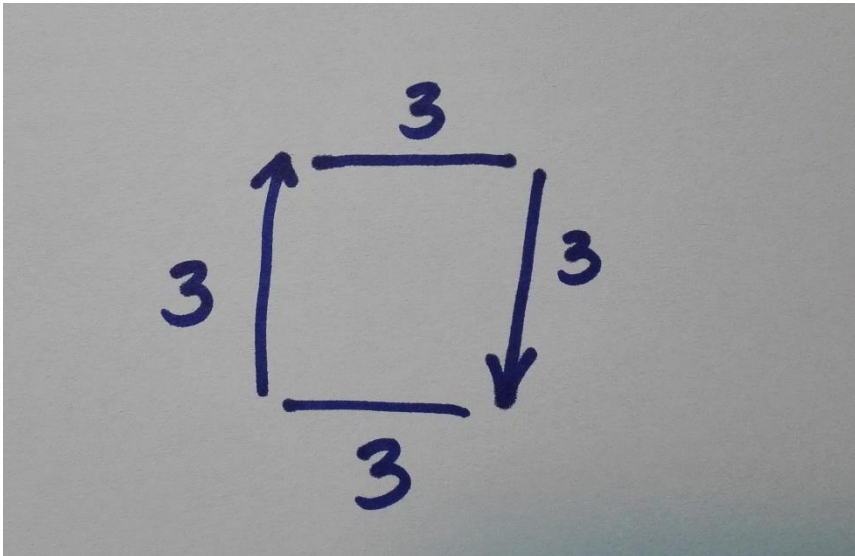
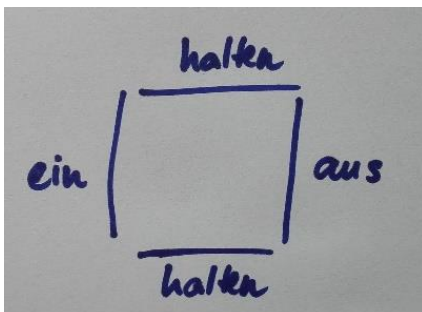


Die Quadrat-Atmung: Eine Entspannungsübung für Zwischendurch



In diesem Blogbeitrag möchte ich Ihnen eine einfache und wirkungsvolle Entspannungsübung vorstellen. Die „Quadrat-Atmung“ nimmt Anleihen beim sogenannten kohärenten (= zusammenhängenden) Atmen. Diese Atemtechnik sorgt für eine optimale Synchronisierung der Rhythmen von Herzschlag, Atmung und Blutdruck. In Stresssituation fördert sie ein ausgewogenes Zusammenspiel zwischen Sympathicus und Parasympathicus und hilft damit, unseren beschleunigten Herzschlag und erhöhten Blutdruck zu beruhigen. – Autorin: GF

Und so funktioniert's: Nehmen Sie eine angenehme Position ein, möglichst an einem ungestörten Ort. Wenn Sie möchten, schließen Sie Ihre Augen und fokussieren Sie sich auf Ihre Atmung. Zählen Sie nun beim Einatmen innerlich bis 3, halten Sie den Atem dann für 3 Sekunden ohne Anstrengung an. Beim Ausatmen wieder bis 3 zählen, dann erneut kurz anhalten und von vorne beginnen. Gedanklich folgen Sie dabei den Außenseiten eines Quadrates – daher auch der Name (siehe Grafiken). Wichtig ist dabei, dass Sie durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.



Variante 1: Versuchen Sie die Länge Ihrer Atemzüge zu steigern, dh. zählen Sie innerlich bis 4, dann bis 5. Überanstrengen Sie sich dabei aber nicht!

Variante 2: Versuchen Sie als weitere Variante doppelt so lange aus- wie einzuatmen (z.B. 3 Sekunden ein, 6 Sekunden aus). Sie werden spüren, dass tiefes Ausatmen sehr entspannend wirkt.

Zusätzlich zum Fokus auf Ihre Atmung und das innerliche ruhige Zählen, können Sie den Entspannungseffekt verstärken, indem Sie beim Einatmen positive Gedanken und Gefühle mitnehmen und sich beim Ausatmen von belastenden Themen gedanklich verabschieden,

indem Sie diese bewusst ausatmen. Bleiben Sie einige Minuten bei dieser Atemübung, jedenfalls bis Sie spüren, dass Sie ruhiger geworden sind und sich wohlfühlen.

Tipp: Zur Unterstützung des kohärenten Atmens gibt es auch eigene Atem-Apps, z.B. für Android die App „Paced Breathing“ und für iOS die App „Breath Plus“.