
3 Atemtechniken für die *Momente*, in denen du sie wirklich brauchst.

Drei einfache Übungen, die in Minuten wirken — weil sie messbar etwas in deinem Nervensystem verändern. Kein Mantra, kein Konzept. Atem, der trägt.

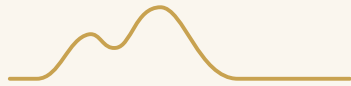


I

STRESS · AKUTER RESET

Zyklisches Seufzen

Wenn es zu viel wird — in 90 Sekunden zurück.



Doppelt ein · lang aus

2× durch die Nase einatmen, lang durch den Mund aus

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Die verlängerte Ausatmung aktiviert den Vagusnerv; mit jeder Ausatmung sinkt die Herzrate. Der Parasympathikus übernimmt innerhalb von ein bis zwei Minuten — der schnellste belegte Weg, ein aufgeregtes System zu beruhigen.

ANWENDUNG

WANN

Im akuten Moment — vor, während, nach Anspannung

WIE OFT

3–5 Atemzyklen, im Sitzen, überall

DAUER

60–90 Sekunden

II

FOKUS · BALANCE

Kohärenzatemung

Ruhig wach werden — bevor du dich konzentrierst.



5 ein · 5 aus

≈ 6 Atemzüge pro Minute, gleichmäßig durch die Nase

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Bei etwa sechs Atemzügen pro Minute synchronisieren sich Atem, Herzrate und Blutdruckreflex (Baroreflex-Resonanz). Die Herzratenvariabilität erreicht ihr Maximum — der Zustand ruhiger Wachheit statt Anspannung.

ANWENDUNG

WANN

Vor konzentrierter Arbeit oder wichtigem Gespräch

WIE OFT

Gleichmäßig, ohne Anstrengung, im Sitzen

DAUER

3–5 Minuten

III

RUHE · HERUNTERFAHREN

Verlängerte *Ausatmung*

Zur Ruhe kommen — als Ritual für den Abend.



4 ein · 8 aus

Durch die Nase ein, langsam und lang wieder aus — ohne Pause

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Eine doppelt so lange Ausatmung bei niedriger Atemfrequenz verschiebt das autonome Gleichgewicht klar Richtung Parasympathikus. Das System fährt herunter — Herzrate, Muskeltonus und Gedankentempo folgen dem Atem nach unten.

ANWENDUNG

WANN

Zum Einschlafen oder Herunterkommen am Abend

WIE OFT

Im Liegen, mühelos, ohne den Atem zu pressen

DAUER

5+ Minuten

EIN WORT ZUR SICHERHEIT

Diese drei Übungen sind sanft und für den Alltag gemacht. Atme nie über Unbehagen hinaus — wenn etwas sich nicht stimmig anfühlt, kehrst du einfach zu deinem normalen Atem zurück. Übe nicht im Wasser, beim Autofahren oder im Stehen, falls Schwindel auftritt.

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Epilepsie, einer Schwangerschaft oder in akuten psychischen Belastungssituationen halte vor dem Üben Rücksprache mit ärztlichem oder therapeutischem Fachpersonal.

Und wenn der Atem *tiefer* führt?

Diese Techniken regulieren. Begleitetes Breathwork öffnet einen Raum, in dem weit mehr möglich wird — und Integration entsteht. Genau das lehrt die VELA™ Breathwork Ausbildung: wissenschaftlich fundiert, traumasensibel, in Präsenz.

breathwork.de →