

Atmung

Wir nehmen sie nicht wahr und halten sie für selbstverständlich:
die Atmung.

Wir starten und beenden unser Leben mit einem Atemzug und so lange alles funktioniert, wittmen wir der Atmung kaum Beachtung. Dabei ist Atmung nicht gleich Atmung und das Sprichwort „So wie Du atmest, so geht es Dir“ bekommt in den letzten Jahren immer mehr Beachtung.

Die 4-4-8 Atmung zur Beruhigung ist fester Bestandteil jedes Stressworkshops und „Atemschulen“ und „Atemworkshops“ sind keine Seltenheit mehr.

Atmen ist Leben und wir verlernen in unserer hektischen Zeit die Basics.

Und genau hier setzen wir an. Bei der Atmung durch die Nase.

Die „Nasenatmung“ bietet diverse Vorteile. Neben der Erwärmung und der Filterung der Luft, wird die Luft befeuchtet und in einem optimalen Winkel in die Lunge gelenkt. Zudem hat die Nasenatmung einen direkten Einfluss auf das Nervensystem.

Grob zusammengefasst lässt sich sagen, dass die Atmung durch die Nase langsamer ist als durch den Mund. Wenn man dann noch durch das linke Nasenloch ein- und durch das rechte Nasenloch ausatmet, wird der Parasympathikus angesprochen, welcher auch als „Ruhenerve“ bezeichnet wird.

Dreht man die Reihenfolge um, also Einatmung durch das rechte und Ausatmung durch das linke Nasenloch, wird der Sympathikus angesprochen, welcher aktivierend wirkt.

