



CREATIVE CHANGE  
WORKS

# ATEMTRAINING

## TEIL 2

Yogabody Yogaatmung für die Verbesserung  
deines Lebensgefühls auf allen Ebenen



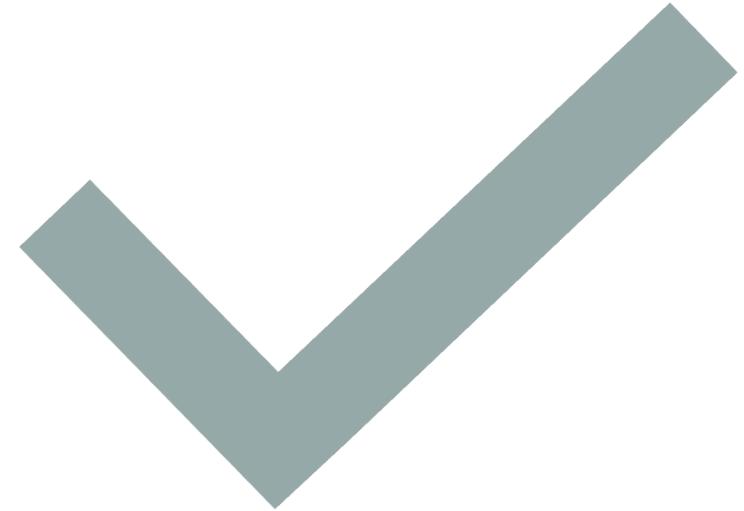
WIE ERGEHT ES DIR BEI  
DER ANWENDUNG DER  
4:4 ATMUNG IM ALLTAG?



ATEMPRAXIS KANN SCHNELL ZUR VERÄNDERUNG  
FÜHREN. UM SIE ZU ERHALTEN BRAUCHT ES  
**BESTÄNDIGKEIT.**

UM DIESE ZU ERLEICHTERN SIND ALLE  
ATEMPRAXEN DIE WIR MACHEN:

Leicht zugänglich  
Einfach  
Sicher  
Erforscht und Belegt



# Kaffee Atmung

- 30+ Atemzüge pro Minute
- Reduziert den  $\text{CO}_2$  Gehalt in den Atemwegen
- Erhöht den PH –Wert im Blut leicht (Alkalin)
- Verengt die Blutgefäße und die Atemwege
- Leichte Erhöhung des Sauerstoffgehalts im Blut



# Wasser Atmung

- 6-8 Atemzüge/min mit doppeltem Volumen des "normalen" Atmung
- Trainiert das Nervensystem
- Atmung durch die Nase
- Atmung über das Zwerchfell



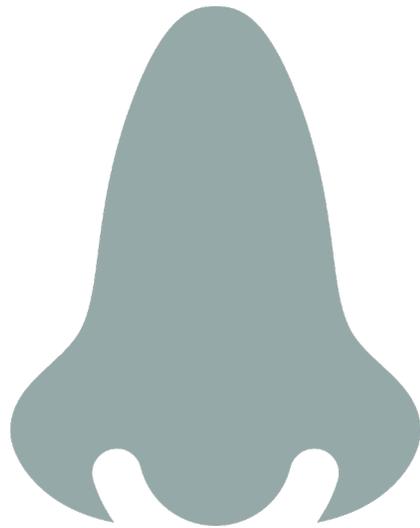
# Warum eigentlich Nasenatmung?

- Reinigung, Befeuchtung und Erwärmung der Atemluft
- Aktiviert Neurotransmitter in den Nasennebenhöhlen und der Nase, welche Sicherheit signalisieren
- Ermöglicht eine kontrollierte Atmung, welche die Atmung effizienter machen kann
- Beeinflusst die Kiefer und Gaumenentwicklung bei Kindern (auch wichtig für die Sprachbildung)
- Beeinflusst die Schlaftiefe und -länge
- Führt Stickstoffmonoxid in die Atemluft zu, welcher für das Herz-Kreislaufsystem und die Gefäßgesundheit sehr wichtig ist



# Whisky Atmung

- 3-1 Atemzüg(e) / Minute
- 1:2 Verhältnis Einatmung/Ausatmung
- Nasenatmung oder Nase-Mund-Atmung
- Sitzend oder liegend
- Zum Einschlafen und Entspannen

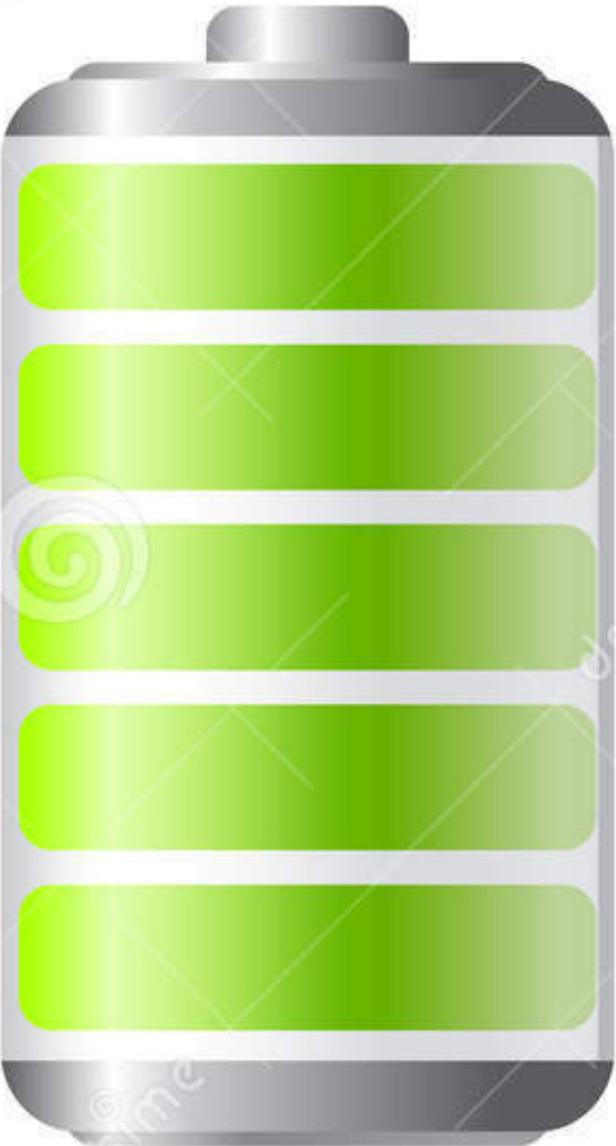


WAS NUTZE ICH  
WANN?

## Atempraxis Rezept

- 15 Minuten /Tag
- Morgens: Kaffeeatmung 3x20
- Untertags: Wasseratmung, wann immer benötigt
- Abends (Vor dem Schlafen gehen): Whisky-  
Atmung

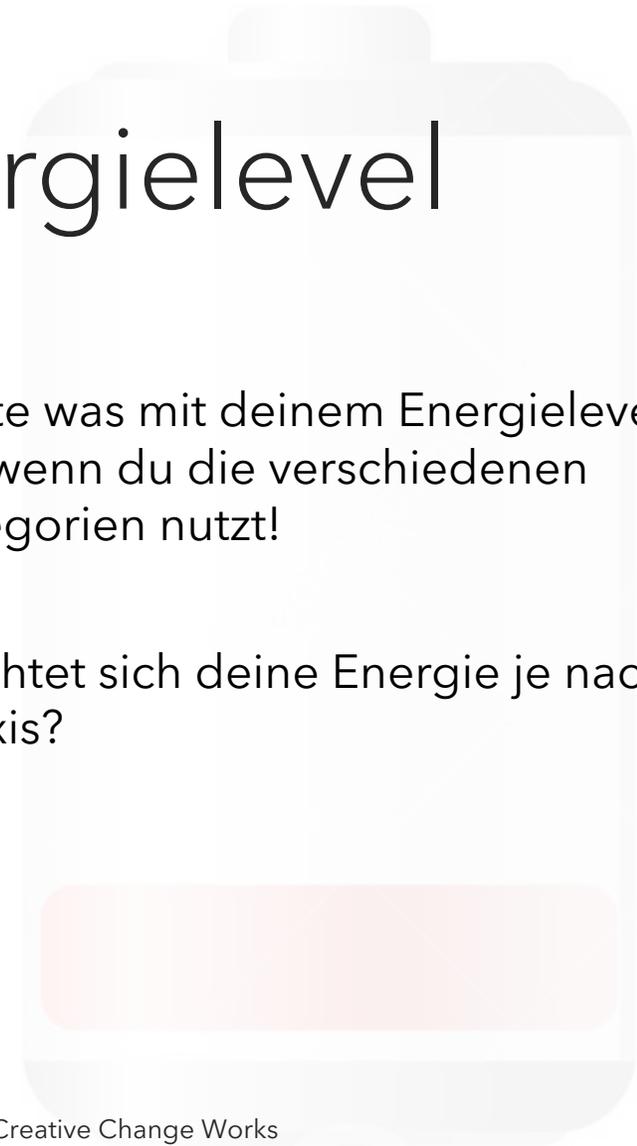
100%



50%



100%



# Energielevel

Beobachte was mit deinem Energielevel passiert, wenn du die verschiedenen Atemkategorien nutzt!

Wohin richtet sich deine Energie je nach Atempraxis?

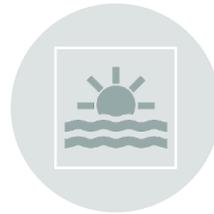
# Anleitung Blasebalgatmu- ng (Bhastrika):

- Sitze aufrecht mit entspanntem Bauch
- Nimm zwei normale Atemzüge.
- Nach dem 2. Ausatmen, atme kraftvoll vom Bauch her ein, und sofort wieder kraftvoll mit Nachdruck durch die Nase aus.
- Nimm 3x 10-20 Atemzüge.

# Anleitung Entspannungs- atmung:

- Sitze aufrecht, den Rücken nicht angelehnt oder lege dich mit dem Kopf leicht erhöht hin
- Atme durch die Nase ein, zähle dabei bis 4.
- Atme durch den Mund aus und zähle dabei bis 8
- Verenge beim Ausatmen ganz leicht deinen Rachen, um einen leichten Widerstand beim Ausatmen zu erzeugen, wie ein Meeresrauschen (Oceans Breathing oder Ujjayi Atmung)
- Nimm hier 10 Atemzüge

# Hausaufgabe



PRAKTIZIERE MORGENS  
FEUERATMUNG ODER  
DIE  
BLASEBALGATMUNG  
(3X20)



PRAKTIZIERE 2X TÄGLICH  
BALANCEATMUNG (4X4-  
ATMUNG Á 10  
ATEMZÜGE)



PRAKTIZIERE VOR DEM  
SCHLAFEN DIE  
ENTSPANNUNGSATMUN  
G