

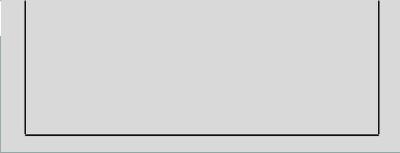


Creative Change
· W O R K S ·

ATEMTRAINING

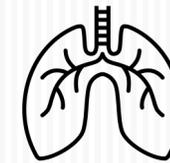
TEIL 4

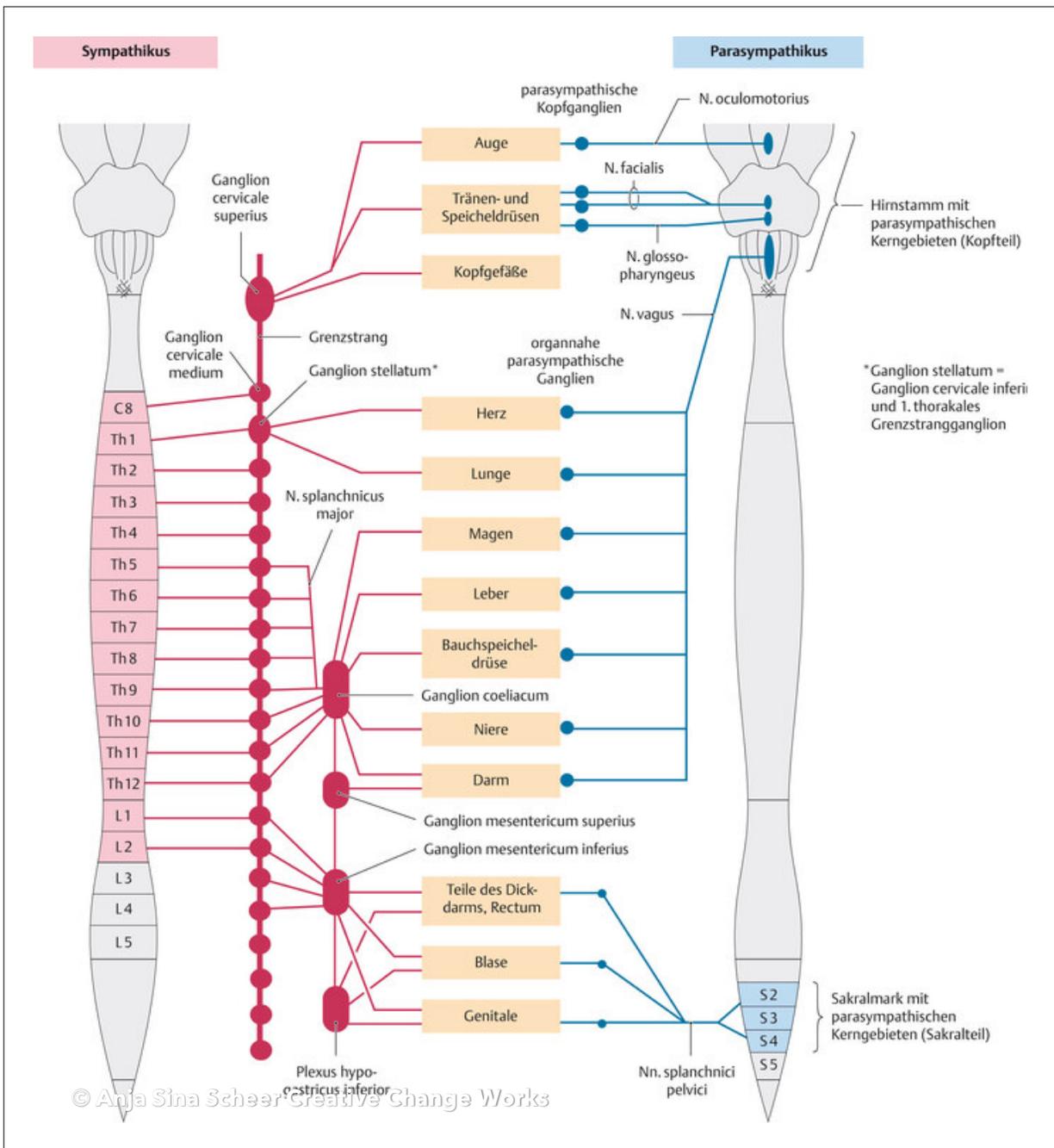
Yogabody Yogaatmung für die Verbesserung
deines Lebensgefühls auf allen Ebenen



ATMUNG UND NERVENSYSTEM

LENKUNG DER ENERGIE DURCH LENKUNG DER ATMUNG





Unser autonomes Nervensystem

- Besteht aus dem
 - Sympathikus
 - Parasympathikus

Durch unsere Atempraxis können wir direkten Einfluss auf die Aktivierung der jeweiligen Organe und damit auch auf die Energieversorgung des jeweiligen Bereichs.

Wie der Name schon sagt, ist das System autonom, d.h. es funktioniert automatisch.



Der Parasympatikus „Rest & Digest“

- Erhöht die Durchblutung der Verdauungsorgane
- Stimulation der Verdauung, des Wasserlassens und der Speichelproduktion
- Senkt den Puls
- Normalisiert die Pupille für kurze Distanzen
- Sexuelle Erregung

Der Sympatikus „Fight & Flight“

- Unterbrechnung von Verdauung
- Blut wird in die Muskulatur und Lungen gebracht bis zu 12x mehr
- Adrenalinausschüttung erhöht sich
- Puls geht nach oben
- Pupillen verengen sich für bessere Fernsicht
- Sexueller Höhepunkt



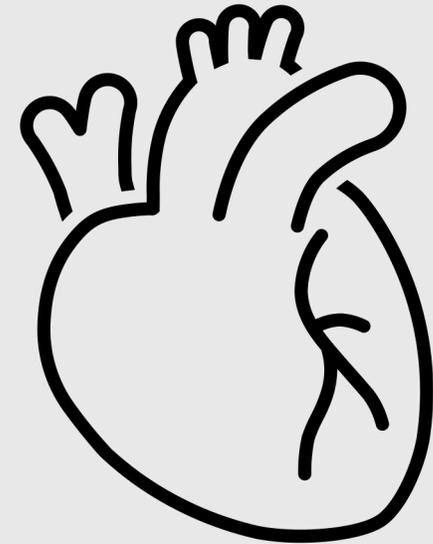


Yin/Yang Balance

- Einatmung: Kraft, Stütze, Ausdehnung, Sympatikus-Antwort
- Ausatmung: Öffnung, Entspannung, Kontraktion, Parasympatikurs-Antwort
- Einatmung für Länge und Kraft
- Ausatmung für Öffnung und Loslassen
- Einatmung = Yang/Sonne/Tag/Hitze
- Ausatmung = Yin/Mond/Nacht/Kälte

HRV - Heart Rate Variability

- Misst die Veränderung zwischen den einzelnen Herzschlägen
- Niedrige Variabilität 👎
- Hohe Variabilität 👍
- Die Einatmung erhöht die Herzfrequenz
- Die Ausatmung reduziert die Herzfrequenz





Vagus Nerv

- 10. Cranialer Nerv, längster Nerv des autonomen Nervensystems
- "Umherschweifender Nerv" weil er als paariger Nerv in fast alle Körperorgane ausströmt
- Eng mit der Parasympathischen Reaktion, auch Geschmacksnerv verbunden

→ Durch die Atmung aber auch Singen oder Summen wird der Vagusnerv stimuliert.

Durch einen höheren Tonus des Vagusnerv entsteht eine bessere Anpassungsfähigkeit auf äußere Einflüsse.

Das bedeutet

- Stressreduktion
- Reduktion der Cortisolausschüttung
- Positiver Einfluss auf Atemwege, Gefäßsgesundheit, Herz-Kreislaufsystem

Anleitung Boxatmung (Whisky):

- Sitze aufrecht mit entspanntem Bauch
- Forme das Pranayama Mudra in der rechten Hand.
- Atme die gesamte Zeit mit dem Meeresrauschen im Hals.
- Atme auf 4 ein.
- Verschließe beide Nasenlöcher. Zähle bis 4.
- Öffne die Nase und atme auf 4 aus.
- Verschließe beide Nasenlöcher und zähle bis 4.
- Wiederhole 10x.

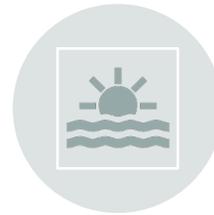


Anleitung Energieatmung:

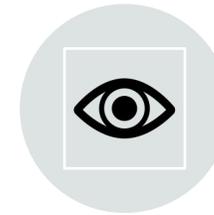
- Gehe in die Blasebalgatemung und atme ca. 3 Minuten/ 100 Atemzüge
- Lege dich zurück und bringe deine Fußsohlen und jeweils Daumen und Zeigefinger zusammen
- Halte die Luft an, solange du keine Atemnot bekommst
- Atme dann in den 4:4 Atmung weiter
- Spüre die Aufladung der Energie durch deinen Körper und dehne sie bewusst mit jedem Atemzug weiter aus

Hausaufgabe

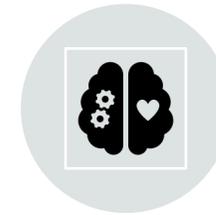
Auch wenn unser Training vorbei ist...
Jetzt gilt es dran zu bleiben:



SCHAFFE DIR EINE
TÄGLICHE
ATEMROUTINE



BEOBACHTE DEINE
ATEMGEWOHNHEITEN
UND PASSE SIE
KONTINUIERLICH NACH
DEINEM STRESSNIVEAU
AN



INTEGRIERE DEIN
WISSEN IN DEINEN
ALLTAG!
WIR HABEN
WEITREICHENDE
MÖGLICHKEITEN
UNSEREN
ENERGIEHAUSHALT
NACHHALTIG ZU
BEEINFLUSSEN. WIR
MÜSSEN ES NUR TUN!