

Ratgeber

Stress, innere Unruhe

Ausgabe 1.0, 17.06.2021

Die yogische parasymphathische Atmung

Wann hilft die parasympathische Atmung?

Die einfache Atmung aus dem Yoga hilft speziell vor und in herausfordernden Situationen sowie bei **akutem und chronischem Stress**, bei **Konzentrationsschwierigkeiten** oder **Einschlafproblemen**.

Nutzen

Erhöhter Stress hat einen negativen Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit. Deshalb gilt es, nebst dem Stärken der Immunität, **Stress** grundsätzlich **zu reduzieren**. Allerdings ist dies nicht immer möglich; dann können Atemtechniken helfen. Korrekt und regelmässig angewendet, können Atemtechniken die physiologischen Stressreaktionen mindern und gleichzeitig die Lungenfunktionen, die Sauerstoffsättigung im Blut und die kardiovaskulären Funktionen verbessern.

Wie der Name sagt, aktiviert die yogische parasympathische Atmung den parasympathischen Teil unseres vegetativen Nervensystems; dieser ist für unsere Erholung und Beruhigung zuständig. Innerhalb kurzer Zeit bringt die Yoga-Atmung tiefe Entspannung und hilft gegebenenfalls bei Einschlafproblemen. Zudem verbessert sie die Konzentrationsfähigkeit und führt generell zu mehr Gelassenheit und Selbstbewusstsein.

Bleiben Sie
informiert
mit unserem
Newsletter!

[Anmelden](#)

Umsetzung

Sie können diese Übung im Liegen (optimal) oder Sitzen ausführen, eventuell sogar im Stehen oder Gehen, am besten an einem ungestörten Ort. Atmen Sie dabei stets durch die Nase aus.

1. Entspannen Sie sich. Achten Sie zunächst auf die mentale und dann auf die körperliche Entspannung. Nehmen Sie sich dafür einen Augenblick Zeit. Vielleicht möchten Sie auch die Augen schliessen.
2. Beobachten Sie einen Moment Ihren Atem, ohne ihn zu beeinflussen: Der Atem fliesst von allein, Sie spüren ihn flach und sanft in der Bauchregion. Die Bauchdecke dehnt sich aus beim Einatmen, die Bauchdecke fliesst zurück beim Ausatmen.
3. Atmen Sie nun tief in den Brustraum ein, und zählen Sie dabei auf drei. Atmen Sie ruhig und regelmässig aus, und zählen Sie dabei auf sechs. Bleiben Sie dann völlig entspannt in der Atemleere, und zählen Sie ebenfalls auf sechs. Danach beginnen Sie von vorne mit dieser 3-6-6-Atmung und atmen in diesem Rhythmus während einiger Minuten sorgfältig und konzentriert weiter.

Weitere Informationen

Es braucht ein wenig Übung, bis Sie auf «drei» **vollständig** eingeatmet und auf «sechs» regelmässig und ohne Unterbruch **vollständig** ausgeatmet haben. Es ist wichtig, dass Sie sich in der Atemleere vollkommen entspannen. Keine Sorge: Sie haben genug Sauerstoff, um diese Atempause gut zu meistern, bevor Sie wieder lustvoll einatmen. Jede dieser drei Atemphasen sollte mit einem Wohlgefühl verbunden sein: Einatmen ist energetisierend, ausatmen ist erleichternd und halten ist entspannend.

Gehen Sie behutsam und mit einer positiven Einstellung an diese Übung – Sie tun sich etwas Gutes damit!

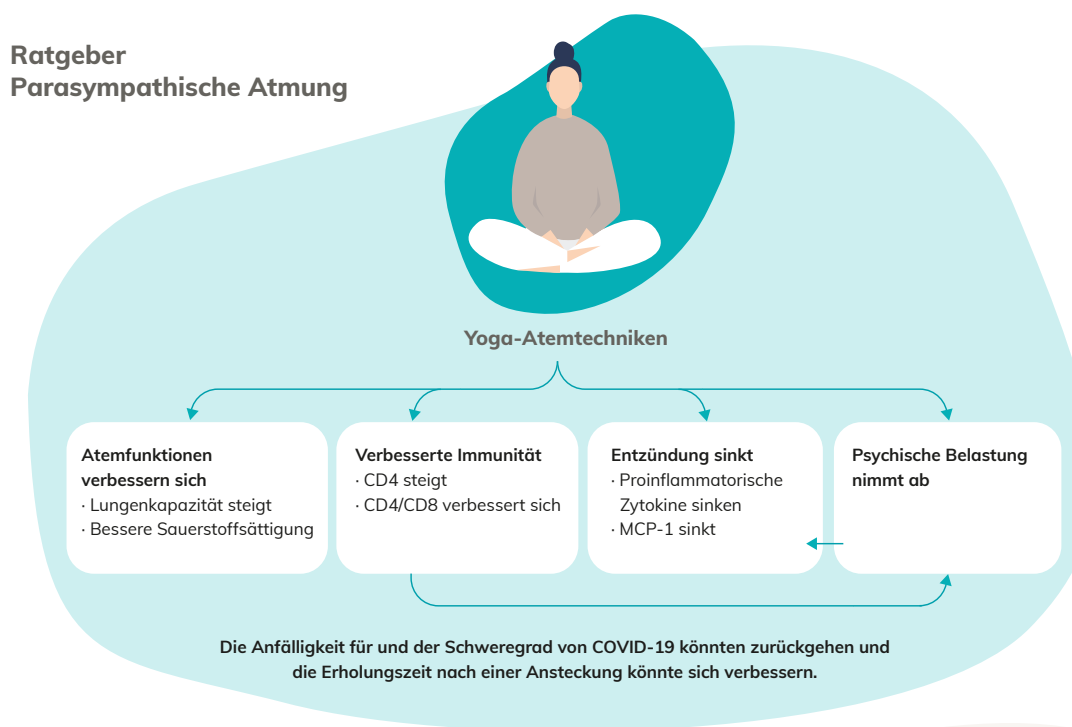


Fig. 1 Auswirkungen der Yoga-Atmung und wahrscheinlicher Vorteil bei COVID-19.

Angepasst von Rain, M., Subramaniam, B., Avti, P., Mahajan, P., & Anand, A. (2021). Can Yogic Breathing Techniques Like Simha Kriya and Isha Kriya Regulate COVID-19-Related Stress? *Frontiers in Psychology*, 12. [Zur Quelle.](#)

Quellen

Rain, M., Subramaniam, B., Avti, P., Mahajan, P., & Anand, A. (2021). Can Yogic Breathing Techniques Like Simha Kriya and Isha Kriya Regulate COVID-19-Related Stress? *Frontiers in Psychology*, 12. [Zur Quelle.](#)

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long-COVID-Netzwerk
hello@altea-netzwerk.ch
www.altea-netzwerk.ch