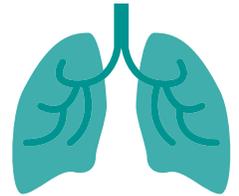


6. Kursstunde: Zusatzübung Atmung

Welchen Einfluss hat unsere Atmung auf die Entspannungsfähigkeit?

Unsere Atmung kann unsere Entspannungsfähigkeit entscheidend beeinflussen. Die Atmung hängt unter anderem mit unserem Herzrhythmus zusammen, sie beeinflussen sich gegenseitig. Je mehr Sauerstoff unser Körper erhält, umso mehr Energie kann er umsetzen. Je größer die Belastung dann für uns wird, umso schneller atmen wir. Allerdings atmen wir mehr und mehr nur oberflächlich, da die Atmung schneller wird und wir nutzen unsere Lungenkapazität nicht aus. Je ruhiger und gleichmäßiger unsere Atmung ist, umso mehr Sauerstoff erhält unser Körper und das Herz schlägt langsamer. Schaffen wir es also unsere Atmung zu kontrollieren, steigert das unsere Entspannungsfähigkeit. Dies kann, wie in der Kursstunde erklärt, mit der Herzratenvariabilität (HRV) gemessen werden.



Sprechttext Zusatzübung Atmung:



- Ruhetönung
- Körperreise
- Grundübung Wärme oder Schwere
- Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig 6x
- Rückholung