

# Wie tiefes Atmen den Körper und Emotionen beeinflusst

Atmen funktioniert automatisch. Der Körper nutzt die Atmung, um Zellprozesse anzuregen, zur Ruhe zu kommen und tiefer zu entspannen.

Die automatische Atmung läuft jedoch oft viel zu flach ab. Dadurch wird zu wenig Sauerstoff zu den Zellen transportiert, die Muskulatur verspannt, der Stresspegel im Körper erhöht und die Nervosität gesteigert.

Das bewusste und tiefe Atmen hilft, den Körper besser zu kontrollieren. Es sorgt für mehr Energie, Produktivität und ein besseres Wohlbefinden. Es hilft ruhig zu bleiben und die notwendige Sauerstoffversorgung in den Zellen zu verbessern.

Die richtige Atmung sollte tief, langsam und rhythmisch durch die Nase durchgeführt werden. Durch die Nase wird eingeatmet und durch den Mund ausgeatmet. Es ist auch wichtig, tief in den Bauch zu atmen und nicht nur in die Brust.

Bei tiefen Atemzügen sollten der Ein- und Ausatemzug jeweils 3 bis 5 Sekunden dauern.

Atemübungen können überall und zu jeder Zeit durchgeführt werden. Es sind keine zusätzlichen Hilfsmittel notwendig. Bereits 10 Minuten Atemübung am Tag und 2 bis 3 Mal wiederholt haben einen starken Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit.

Tiefes Atmen ist auch als Zwerchfellatmung oder Bauchatmung bekannt. Es ist einfach und leicht zu erlernen:

- An einen ruhigen Ort bequem auf den Rücken legen und dabei versuchen alle Muskeln locker zu lassen und zu entspannen.
- Hände auf den Bauch legen, um die Bauchbewegung beim Atmen besser zu spüren.
- Tief durch die Nase einatmen. Dabei soll sich der Bauch wölben (aber nicht aktiv herausgestreckt werden), sodass sich die Lungen besser mit Luft füllen. Während der Einatmung langsam bis 5 zählen.
- Den Atem kurz anhalten und bis 3 zählen.
- Danach langsam durch den Mund ausatmen, sodass sich die Lunge komplett leert. Auch hier wieder bis 5 zählen und dabei versuchen, jede Anspannung in den Muskeln zu lösen.
- Diese Übung 5 bis 10 Minuten wiederholen und einmal morgens und einmal abends vor dem Schlafengehen durchführen. Die Übung täglich wiederholen, um das tiefe Atmen schneller zur Gewohnheit werden zu lassen.
- Zum Erlernen der Übung ist die Rückenlage am besten. Die Übung kann aber auch im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

Mit täglicher Wiederholung kann das tiefe und richtige Atmen zum unbewussten Teil des eigenen Lebens werden. Es ist dabei wichtig, sich jeden Tag auf seinen Atem zu konzentrieren und sich selbst zu kontrollieren. Bald wird es für den Körper zur Gewohnheit, sodass er beginnt, von alleine tiefer zu atmen.

Vorteile von tiefer und kontrollierter Atmung:

## **Weniger Stress**

Tiefes Atmen hilft, das Stresslevel zu senken und Angst und Anspannung zu verringern. Durch das tiefe Atmen werden Signale ans Gehirn gesendet, um zu entspannen und sich zu beruhigen. Vom Gehirn wird dann die gleiche Nachricht an den Körper gesendet, sodass Muskeln locker gelassen und Emotionen besser kontrolliert werden.

Regelmäßige Atemübungen helfen auch, die Menge des stressinduzierten Hormons Cortisol zu reduzieren. Dies wiederum reduziert Stress und hilft in schwierigen Situationen die Ruhe zu bewahren.

## **Wirkt schmerzlindernd**

Bei Schmerzen ist eine sofortige Reaktion vom Körper, den Atem anzuhalten. Wird bei Schmerzen jedoch langsam und tief weiter geatmet, kann das zentrale Nervensystem beruhigt und der Blutfluss besser kontrolliert werden. Dies hilft, mit den Schmerzen besser umzugehen.

Das tiefe Atmen reduziert außerdem den Säuregehalt des Körpers und hilft, den pH-Wert ins Gleichgewicht zu bringen. In einem basischen Körper können Schmerzen besser gesteuert werden, als in einem sauren Körper.

## **Entgiftung des Körpers**

Unsere Lungen übernehmen im Körper wichtige entgiftende Funktionen. Sie helfen, Giftstoffe und Abfallprodukte zu beseitigen. Wird zu flach geatmet, müssen die Lungen härter arbeiten, um den Abfall zu beseitigen. Ein Großteil der schädlichen Stoffe bleibt dann oft im Körper zurück.

Eine Ansammlung von Giftstoffen im Körper ist eine häufige Ursache von Entzündungen, Müdigkeit, Gewichtszunahme, Muskelabbau und Bluthochdruck.

Durch tiefes Atmen wird die Effizienz der Lungen erhöht, die Gesamtfunktion des lymphatischen Systems unterstützt und dadurch Giftstoffe besser abtransportiert. Es hilft auch, das gereinigte Blut besser durch den Körper zu pumpen.

## **Bessere Lungenfunktion**

Das Lungengewebe besteht aus mehreren kleinen Luftsäckchen, die sogenannten Alveolen. Die Zwerchfellatmung verbessert die Ausweitung der einzelnen Luftsäckchen und stärkt die Lunge. Die Lungenfunktionalität wird dadurch verbessert und gefährliche Lungenerkrankungen, wie Lungenentzündung oder andere postoperative Komplikationen verhindert. Auch bei Lungen- oder Atemproblemen, wie Asthma, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) oder eine Bronchitis können 10 Minuten tiefes Atmen am Tag eine deutliche Linderung bringen.

Die tiefe Atmung versorgt alle Zellen des Körpers außerdem mit mehr Sauerstoff. Ohne ausreichend Sauerstoff in den Zellen erhöht sich das Risiko für verschiedene Krankheiten.

## **Bessere Verdauung**

Langsame und tiefe Atemzüge erhöhen den Blutfluss in dem Verdauungstrakt. Dies fördert die Darmfunktion und -bewegungen und regt den Verdauungsprozess an. Tiefe Atmungen in den unteren Teil vom Bauch fördern außerdem den regelmäßigen Stuhlgang und schützen vor Verstopfungen und Blähungen.

## **Mehr Energie**

Tiefe Atemzüge sind der einfachste Weg, um das Energieniveau zu steigern. Sie verbessern im Körper die Sauerstoffversorgung und Durchblutung und sorgen für mehr Energie und Ausdauer. Eine flache Atmung reduziert dagegen die Produktivität und macht langsam und träge.

## **Erleichtert das Abnehmen**

Die gesteigerte Sauerstoffversorgung durch tiefes Atmen hilft, überschüssiges Fett effizienter zu verbrennen. Wenn die Sauerstoffmoleküle die Fettmoleküle erreichen (Fettmoleküle bestehen aus Sauerstoff, Kohlenstoff und Wasserstoff), werden diese in Kohlendioxid und Wasser gespalten. Das Kohlendioxid kann dann über die Lunge abgeatmet und das Wasser über die Nieren ausgeschieden werden. Auf diese Weise wird Fett abgebaut.

Tiefes Atmen verändert außerdem den Blutfluss zu verschiedenen Regionen des Gehirns und ändert die metabolischen Aktivitäten des Gehirns. Auch das lymphatische System wird stimuliert und Abfallprodukte schneller aus dem Körper beseitigt und dadurch besser Fett verbrannt.

## **Senkt den Blutdruck**

Hoher Blutdruck kann mit tiefer Atmung besser kontrolliert werden. Das langsame Atmen verbessert die arterielle Barorezeptorreflexsensitivität und senkt den Blutdruck bei einer essenziellen Hypertonie.

Das tiefe Atmen aktiviert auch den Parasympathikus und hilft dadurch, besser zu entspannen. Es hilft außerdem, Salz besser zu spalten und dieses leichter auszuscheiden. Stress und eine erhöhte Salzaufnahme sind zwei häufige Ursachen von Bluthochdruck.

Die tiefe und kontrollierte Atmung hat großen Einfluss auf den gesamten Körper. Wenn das tiefe und langsame Atmen zur Gewohnheit wird, steigt die Sauerstoffversorgung in allen Körperzellen und im Gehirn. Dies hilft uns, Gefühle und Emotionen besser zu kontrollieren und unsere körperliche Leistung einfacher zu steigern.

Quelle: [eatmovefeel.de](http://eatmovefeel.de)

# Anti-Aging Effekt

Mit dem Erlernen einer speziellen Gesangstechnik, die mit jeder Stimme möglich ist, können wir aktiv und wirkungsvoll dem Alterungsprozess entgegenzutreten, indem wir gezielt bestimmte Muskeln des Gesichts trainieren, vor allem die für ein jüngeres Aussehen wichtigen Muskelpartien.

Wichtig ist auch eine gute und tiefe Atmung erlernen, die für eine Verbesserung der Sauerstoffzufuhr im Herz-Kreislaufsystem sorgt, das Lungenvolumen vergrößert und durch die wegen der Zwerchfellaktivität die inneren Organe stimuliert, quasi massiert werden, was einer "inneren Gymnastik" gleichkommt;

Durch Gesang kann man die Körperspannung und Haltung wesentlich verbessern, die Konzentrations- und Gehirnfähigkeit in Schwung halten; unsere eigene Stimme entdecken und stärken, die ein wesentlicher Teil der Persönlichkeit ist und die Wohlfühl- und Glücksgefühle, die Singen auslöst, erleben.

Es gibt auch noch viele wertvolle Anti-Aging Empfehlungen für eine Lebensweise, die Körper und Geist jung hält, wie etwa eine gezielte gesunde Ernährung, seelische Gelassenheit, positive Stressbewältigung, Aktivierung der Gehirnfunktionen durch Trainieren der Gedächtnisleistung und regelmäßige sportliche Betätigung.