

Monat 5 – Regeneration

Die Kraft der Atmung für Stress & Leistungsfähigkeit

Warum Atmung wichtig ist

Die meisten Menschen atmen mehr als 20.000 Mal pro Tag, schenken ihrer Atmung jedoch kaum Aufmerksamkeit. Stress, langes Sitzen, Schmerzen und eine schlechte Haltung können die natürliche Bewegung des Brustkorbs und des Zwerchfells einschränken. Wird die Atmung flach, arbeiten Nacken und Schultern stärker, die Brustwirbelsäule wird steifer und die Regeneration weniger effizient.

Der Thorax: Ihr Atemmotor

Rippen, Brustwirbelsäule und Zwerchfell arbeiten bei jedem Atemzug zusammen.

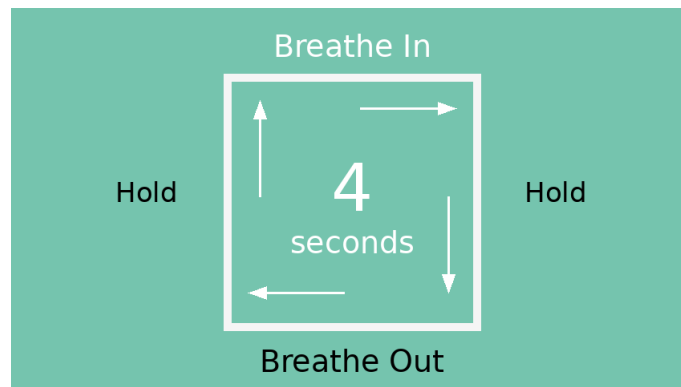
- Die Lungen können sich effizienter ausdehnen
- Das Zwerchfell kann optimal arbeiten
- Nacken- und Schulterverspannungen nehmen ab

Der Körper kann die Atmung effizienter nutzen.

Atmung & Ihr Nervensystem

Sympathikus	Parasympathikus
Kampf oder Flucht	Ruhe & Erholung
Höhere Herzfrequenz	Niedrigere Herzfrequenz
Mehr Spannung	Weniger Spannung
Stressreaktion	Erholungsreaktion

Box-Atmung



Box-Atmungsmuster: Einatmen 4 Sek. → Halten 4 Sek. → Ausatmen 4 Sek. → Halten 4 Sek.

Für 1–3 Minuten wiederholen.

Probieren Sie es aus

Nehmen Sie eine bequeme Position ein. Legen Sie eine Hand auf die Brust und eine auf die Rippen. Konzentrieren Sie sich darauf, den Brustkorb beim Einatmen auszudehnen und beim Ausatmen wieder zu entspannen. Führen Sie **5 Runden Box-Atmung** durch.

Achten Sie auf Veränderungen bei: • Herzfrequenz • Muskelspannung • Stressniveau • Mentaler Klarheit

Kurz zusammengefasst: Eine bessere Atmung verbessert die Beweglichkeit des Thorax, reduziert Stress und unterstützt die Regeneration.