



## **Kurs Steigerung der Resilienz Kurstunde 8**

Material: ein Stuhl, eine Matte oder Decke

### **Den Atem wahrnehmen: Kohärentes Atmen**

Grundregeln des kohärenten Atmens Wilfried Ehrmann:

1. Die Atmung ist regelmäßig, Ein- und Ausatmung sind gleich lang. Es gibt keine Pausen zwischen Ein- und Ausatmung.
2. Die Atmung folgt während der Übungszeit einem beständigen und gleichbleibenden Rhythmus. Der bis 6 Atemzüge pro Minute entspricht, d.h. 5 ZZ Einatmen, 5 ZZ Ausatmen.
3. Die Atmung ist von mittlerer Tiefe, max. zur Verfügung stehendes Atemvolumen soll ca 50% genutzt werden.
4. Die Ausatmung ist entspannt. Die Einatmung hat einen gewissen Grad an muskulärer Anspannung durch das Zusammenziehen des Zwerchfells und der Zwischenrippenmuskeln. Die Ausatmung erfolgt durch Loslassen dieser Anspannung.
5. Dauer ca 10 Minuten.

Es gleicht das vegetative Nervensystem aus, sorgt für ruhigen Schlaf, erhöht die Regenerationsfähigkeit des Körpers, verbessert die Verdauung und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Wiederholung: Die Sinne schärfen: Kursstunde 5 und 6, Den Körper spüren Kursstunde 7.

