

Wichtig:

Die Atemübung wird durch die Nase durchgeführt. Der Atem ist dabei lautlos. Es ist wichtig, dass du während der Übung auf deinen Körper hörst und bei Bedarf eine Pause machst. Die Atmung durch die Nase stellt den Lungen hundertmal mehr NO zur Verfügung als die Mundatmung. Daher ist es wichtig, durch die Nase ein- und auszuatmen.

Mögliche Wirkungen:

Das Summen wirkt wie eine "Massage des Körpers von innen". Die erhöhte NO-Ausschüttung durch das Summen erweitert die Blutgefäße, senkt den Herzschlag und den Blutdruck und verbessert die Durchblutung sowie die Sauerstoffversorgung.

Es stimuliert auch die Ausschüttung von Endorphinen, die Stresshormone reduzieren und zu Entspannung, Euphorie und Schmerzlinderung führen können.

Durch regelmäßiges Üben kann die NO-Produktion gesteigert, die Durchblutung verbessert, Stress reduziert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

Hier ist eine einfache Atemübung zum "Humming-Effekt":

1. **Vorbereitung:** Setze dich bequem hin, schließe die Augen und werde dir deines Körpers und Atems bewusst.
2. **Einatmung:** Atme nun langsam und bewusst durch die Nase ein.
3. **Ausatmung mit Summen:** Halte nach der Einatmung einen Moment den Atem an und beginne dann summend auszuatmen. Gehe so lange summend in die Ausatmung, bis der Atem von selbst ausgeatmet wurde. Es ist wichtig, dass die Ausatmung langsam und entspannt erfolgt. Entspanne dich in die Ausatmung hinein.
4. **Pause:** Warte nach der Ausatmung einen Moment, bis der nächste Atemimpuls kommt.
5. **Wiederholung:** Atme wieder ein, halte kurz den Atem an und atme dann erneut summend aus. Wiederhole diese Übung einige Male, wenn es dir guttut, z.B. drei bis fünf Mal.
6. **Wahrnehmung:** Achte auf die Vibrationen, die durch das Summen entstehen.
7. **Anwendung im Alltag:** Konzentriere dich während der Praxis auf den Körperbereich, mit dem du arbeiten möchtest. Du kannst diese Übung nutzen, um gezielt Schmerzen oder Spannungen in bestimmten Körperbereichen zu adressieren.
8. **Anwendung bei Schmerzen, z.B. rechter Schulterschmerz:** Um Spannungen und Schmerzen zu reduzieren, richte deine Aufmerksamkeit auf die rechte Schulter, während du ein- und ausatmest. Atme gleichzeitig in die rechte Schulter hinein und lasse den Schmerz summend herausfließen.
9. **Beenden der Übung:** Öffne am Ende der Übung achtsam die Augen und nimm dir einen Moment Zeit, bevor du wieder deinem Alltag nachgehst.

Atemtagebuch

Übung: Humming-Effekt

Tag	Übungsdauer 5 Min	Notizen: <ul style="list-style-type: none">• Wo im Körper spüre ich den Atem beim Ein- und Ausatmen?• Wie fühle ich mich nach der Atemübung bzw. am nächsten Tag?• Wie wirkt sich die Atemübung auf meinen Blutdruck, Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafqualität usw. aus?
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
Tag 6		
Tag 7		