

# Warum du flach atmest und wie auch du eine TIEFE ATMUNG entwickelst

<https://www.youtube.com/watch?v=gR2RdVDKORk>

In diesem Video erklärt der Referent, warum viele Menschen flach atmen und wie sie eine tiefere Atmung entwickeln können. Flaches Atmen kann durch verschiedene physische und psychische Faktoren verursacht werden. Zu den physischen Ursachen gehören Blockaden in den Atemwegen, Lungenerkrankungen und schwache Atemmuskulatur, insbesondere bei älteren Menschen.

Der Referent gibt praktische Übungen zur Verbesserung der Atemtechnik, die darauf abzielen, die Brustatmung zu aktivieren und das Zwerchfell stärker zu nutzen. Eine spezifische Übung beinhaltet das Verwenden eines Widerstandsbandes oder eines Handtuchs, um den Brustkorb während des Atmens zu unterstützen und zu dehnen. Dadurch wird die Fähigkeit, tief zu atmen, verbessert, was wiederum zu einer höheren Sauerstoffsättigung im Blut führen kann.

Zusätzlich werden psychische Faktoren angesprochen, wie Stress und Trauma, die zu einer flachen Atmung führen können. Durch gezielte Atemübungen kann der Körper entspannen und die Atmung vertiefen. Der Referent ermutigt die Zuschauer, regelmäßig zu üben, um das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

## **Stichpunkte:**

- Flaches Atmen kann durch physische und psychische Faktoren verursacht werden.
- Physische Ursachen: Blockierte Atemwege, Lungenerkrankungen, schwache Atemmuskulatur.
- Praktische Übungen zur Verbesserung der Atemtechnik.
- Verwendung eines Widerstandsbandes oder Handtuchs zur Unterstützung der Brustatmung.
- Ziel: Aktivierung des Zwerchfells und Verbesserung der Sauerstoffsättigung im Blut.
- Psychische Ursachen: Stress und Trauma führen oft zu flacher Atmung.
- Regelmäßige Atemübungen fördern das allgemeine Wohlbefinden und die Entspannung.

**Quelle:** Nico Lorenz auf YouTube

**Einstelldatum:** 22.05.2022

---

Revision #2

Created 11 October 2024 15:19:37 by Admin

Updated 11 October 2024 15:45:35 by Admin