

Der Tiefe-Atem-Reset ~ Eric Raines

gefunden auf [TheEarthPlan](#)

Relaxing the belly to allow an inhalation you do not have to struggle for, is one of the easiest ways to calm the fight-or-flight response. As you smoothly exhale, focus on taking twice as long to release as it took to inhale. Even just one minute of this breathing shifts the mood and the chemistry of the blood



www.UnleashingNaturalHumanity.com

Den Bauch zu entspannen, um das Einatmen zu ermöglichen, dafür musst du nicht

kämpfen; es ist eine der einfachsten Möglichkeiten, die Kampf- oder Fluchtreaktion zu beruhigen. Während du sanft ausatmest, konzentrierst du dich darauf, doppelt so lange auszuatmen, wie du beim Einatmen brauchst. Schon eine Minute dieser Atmung verändert die Stimmung und die Chemie des Blutes.

In der ersten Yogastunde, die ich besuchte, verbrachten wir fast die ganze Zeit damit, richtig zu atmen.

(Die Kampf- oder Fluchtreaktion stammt aus dem Reptilienteil unseres Gehirns. Das Praktizieren dieser Technik des langen Atems bezieht den Säugetieranteil mit ein.) Grace

Quelle: [Unleashing Natural Humanity](#)

Diese einfache Atemtechnik zu praktizieren, während du lächelst, ist eine der einfachsten Möglichkeiten, direkt mit den Ebenen zu sprechen, die der Körper zur Kommunikation nutzt.

Anstatt zu wünschen, zu hoffen oder mit dem Körper zu sprechen, unterbrichst du die flache, automatische Brustatmung der Kampf-oder-Flucht-Programmierung und zeigst dem Körper gleichzeitig, wie er sich fühlen soll.

Tiefe Atemzüge, ballonartiges Öffnen des Bauches, während du das Gefühl des Lächelns tief in dich hineinziehst. 5 Minuten können deinen gesamten Tag neu einrenken. Viel Spass! ❤️