

Entschleunigtes Atmen. Eine Anleitung zur Stressbewältigung in der Praxis“

Würde man anfangen, das Entspannen als eine Abfolge von mentalen und körperlichen Abläufen zu sehen, die voneinander abgegrenzt und aktiv eingeleitet werden können, so wäre es das, was wir praktisch eine Entspannungs-Technik nennen. Lenken wir nun das Augenmerk auf die Vermittlung und Umsetzung dieser Technik, wären wir bei der Intervention; in der Zusammenschau aller typischen Komponenten, die dabei zum Einsatz kämen, bezeichnen wir dies dann als „Entspannungs-Methode“, die am besten auch noch wissenschaftlich untermauert sein sollte (und was jeder an der Autogenen Therapie auch gut nachvollziehen kann). Ganz pragmatisch könnte man dieser Argumentationslinie folgend behaupten, dass das Entschleunigte Atmen (EA) technisch gesehen letztlich der gemeinsame Nenner aller Entspannungs“schulen“ sei, vom AT bis zur Zen-Meditation. Auch die Frage, in welcher Frequenz und wie geatmet werden soll, ist eigentlich wissenschaftlich gut geklärt. Grundsätzlich gilt: länger ausatmen als einatmen! Für die meisten ist der 4 / 5 Rhythmus (4 Sek. „Ein“ und 6 Sek. „Aus“) die Frequenz, die nachweislich den höchsten Wohlfühlfaktor hat und die beste physiologische Wirkung. Das Ganze scheint so einfach, dass es die Patienten schier nicht glauben können, und gerade deshalb fangen sie erst gar nicht damit an. Hier lernen Sie wie einfach Menschen überzeugt werden können, das EA in ihren Alltag einzubauen und damit Hypertonie, Stress, Konzentrationsstörungen, menopausale Beschwerden, Asthma, COPD, Schmerz und Impulskontrollstörungen selbst aktiv mit zu behandeln – in nicht einmal 5 Min. und den Therapieerfolg zu dokumentieren.