Praxis für Psychotherapie
Barbara Schlemmer Dipl. Psychologin

Atmen mit der Lippenbremse

Foto CC0 - woman-3053489_1920

Das Atmen mit der dosierten Lippenbremse findet nicht nur Anwendung bei COPD oder Asthma-Erkrankungen, sondern dient vor allem auch dem Stressabbau, sorgt für Entspannung und fördert das „zur Ruhe kommen“. Die Lippenbremse wirkt dabei präventiv wie auch regulativ auf Körper und Psyche.

Ablauf:

- Du stehst, liegst oder sitzt in bequemer Stellung, bist alleine oder mit anderen zusammen.
- Du konzentrierst Dich auf Deinen Atem und beobachtest ihn zunächst
- Dann beginnst du mit der eigentlichen Übung:
    - Atme über die Nase ruhig ein
    - Halte den Atem kurz an

- Atme dann langsam mit gespitzten Lippen aus
- Atme gleichmäßig aus, ohne zu pressen oder die Backen groß aufzublähen
- Spüre dem Luftstrom nach, der durch die Lippen geht
- Atme wieder über die Nase ruhig ein
- Halte den Atem kurz an und atme langsam wieder mit gespitzten Lippen aus
- Wiederhole die Atemvorgänge solange es dir gut tut