

Heat & Harmony

Innerlich im Gleichgewicht

Atemtechniken können helfen, Körper und Geist bei Hitze zu regulieren – einfach, schnell und ohne Hilfsmittel.

Warum Atmen hilft

Hohe Temperaturen bedeuten Stress für deinen Körper: Dein Herz schlägt schneller, Stresshormone werden ausgeschüttet und dein Nervensystem gerät leichter in einen Alarmmodus. Bewusstes, langsames Atmen kann diesen Kreislauf durchbrechen – der Stresspegel sinkt, der Körper kommt zur Ruhe.



Übung 1 4-7-8-Atmung

Nervensystem beruhigen & Puls verlangsamen

1. Setze dich aufrecht in eine angenehme Sitzposition.
2. Atme tief durch die Nase ein – zähle dabei bis 4.
3. Halte den Atem für 7 Sekunden an.
4. Atme langsam und kontrolliert über 8 Sekunden durch den Mund aus.
5. Wiederhole die Übung für etwa 1 bis 2 Minuten.

Tipp: Diese Übung kannst du jederzeit und überall machen – auch im Büro oder unterwegs.

Übung 2 Chandra Bhedana (Mondatmung)

Beruhigen & innerlich kühlen

1. Setze dich aufrecht in eine angenehme Sitzposition.
2. Atme einige Male tief durch beide Nasenlöcher ein und aus – komme zur Ruhe.
3. Verschließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch.
4. Atme langsam und tief durch das linke Nasenloch ein.
5. Verschließe mit dem Ringfinger das linke Nasenloch, öffne das rechte – und atme rechts vollständig aus.
6. Wiederhole 10 bis 20 Mal in deinem eigenen Tempo. Lass die Ausatmung dabei etwas länger werden als die Einatmung.

Tipp: Immer links einatmen, immer rechts ausatmen – die Regel ist einfach!

Regelmäßiges Üben lohnt sich!

Wer diese Techniken regelmäßig anwendet, kann an heißen Tagen mehr innere Ruhe, Klarheit und Energie finden. Probiere beide Übungen aus und schau, welche sich besser für dich anfühlt. Bleib cool – und atme einfach durch!