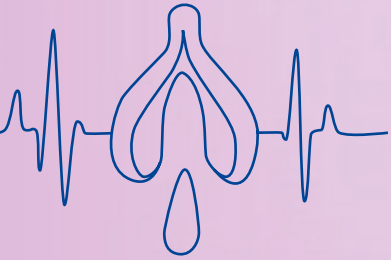


# QR-Code 10



## ATMUNG ALS TEIL DER SCHMERZREGULATION

Neben der Bewegung spielt die Atmung eine zentrale Rolle. Langsames, bewusstes Atmen wirkt direkt auf das Nervensystem. Es aktiviert den Parasympathikus, senkt die Herzfrequenz und fördert muskuläre Entspannung. Studien zeigen, dass gezielte Atemübungen die wahrgenommene Schmerzintensität bei Menstruationsbeschwerden reduzieren können.

Ein einfacher Ansatz ist das verlängerte Ausatmen, zum Beispiel vier Sekunden einatmen und sechs Sekunden ausatmen. Schon wenige Minuten können ausreichen, um das Nervensystem zu beruhigen und den Schmerz weniger dominant werden zu lassen. Dabei geht es nicht um Meditation oder Technikperfektion, sondern um Regelmäßigkeit und ein ruhiges Tempo.

Wichtig ist eine realistische Einordnung: Yoga und Atemübungen sind keine Heilung und ersetzen keine medizinische Abklärung bei starken oder ungewöhnlichen Beschwerden. Sie sind jedoch gut untersuchte, sichere und niedrigschwellige Möglichkeiten, den Körper zu unterstützen und Schmerzen besser zu bewältigen.

## BEWEGUNG

Wenn dein Körper sich bewegt, bewegt sich auch der Schmerz.

### KINDHALTUNG (BALASANA):

Entspannt den Rücken und beruhigt den Bauch.



### LIEGENDE DREHUNG (SUPTA MATSYENDRASANA):

Lockert die Wirbelsäule und öffnet sanft den Bauchraum.



## **KOBRA (BHUJANGASANA, SANFT):**

Dehnt den Unterbauch und fördert die Durchblutung.



## **KATZE-KUH (MARJARYASANA-BITILASANA):**

Mobilisiert die Wirbelsäule und löst Spannungen.



## **HAPPY BABY (ANANDA BALASANA):**

Sanfte Dehnung für Hüften und unteren Rücken.

