Workbook

für Einatmer

Dein Kalte-Füße-Sofort-Programm

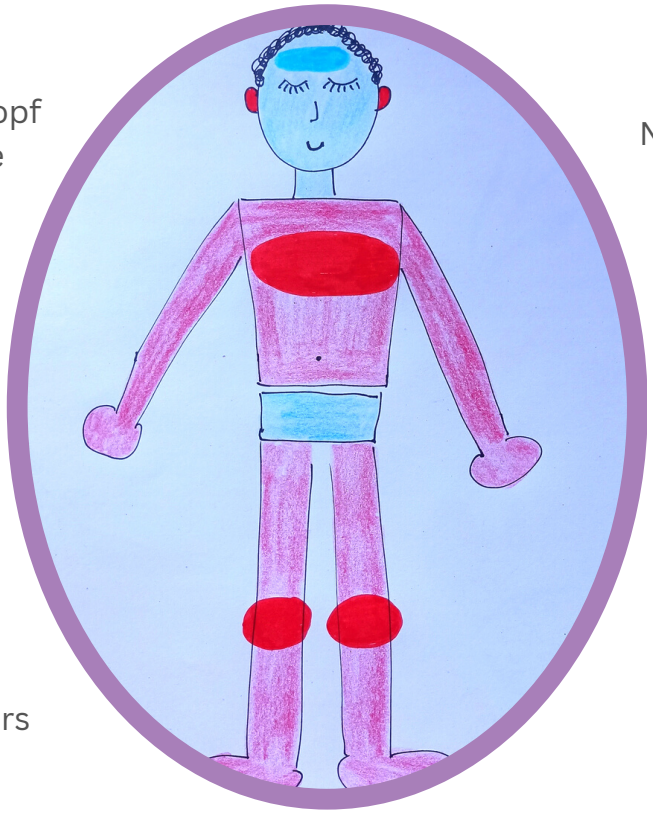
Der Einatmer

Als aktiver Einatmer besteht dein Körper zu 80 Prozent aus Warmzonen. Sie lieben Wärme, sind gut durchblutet und reagieren positiv auf Wärme-Maßnahmen (vor allem feuchte Wärme, z.B. durch ein Moorkissen).

Ausnahmen sind Gesicht, Hals und Nacken sowie der gesamte Beckenbereich unterhalb des Bauchnabels. Dies sind Kaltzonen. Sie sprechen auf Kälte-Maßnahmen an (vor allem trockene Kälte, z.B. durch ein Kirschkernkissen).

→ Die Kaltzonen heißen auch Verengungszonen und die Warmzonen Dehnungszonen.

Ohren und Hinterkopf brauchen Wärme



Gesicht, Hals und Nacken mögen eine kühle Brise

80 % deines Körpers sind Warmzonen

Becken und Gesäß mögen's kühl

Tipp 1

Wärme deine Warmzonen!

Ganzkörperwärme tut dir gut. Ziehe dich stets warm und kuschelig an und trage weite Kleidung, damit sich die Warmzonen gut ausdehnen können. Nutze zum Schlafen warmes Bettzeug (gerne auch im Sommer). Ebenso sollte die Zimmertemperatur angenehm warm sein; die Luft feucht und nicht trocken.

→ Vermeide es unbedingt, deinen Körper auskühlen zu lassen!

Tipp 2

Nimm' ein heißes Fußbad!

Ein heißes Fußbad hilft dir bei kalten Füßen. Du kannst den Effekt verstärken, indem du ätherische Öle als Badezusatz verwendest (z.B. das „Royal Amber" aus dem Shop von Andrea Hiltbrunner). Oder du kochst dir 10 Minuten lang ein paar Scheiben Ingwer aus und gibst den Sud in dein Fußbad. Ingwer regt den Akupunkturpunkt „Niere 1" an, der auf chinesisch „Sprudelnde Quelle" heißt. Wenn du häufiger unter kalten Füßen leidest, mache das Ingwer-Fußbad an drei aufeinanderfolgenden Tagen und du wirst eine Woche lang warme Füße haben.

→ Auch eine Fußbodenheizung ist für dich ideal.

Link zum Öl:
https://shop.andreahiltbrunner.com/pi/WOMANIFEST-OeLE/royal-amber-fuer-das-wurzelchakra-rot.html

Tipp 3

Trage eine Mütze!

Um Hinterkopf und Ohren zu wärmen, trage im Winter eine wollig-warme Mütze. Einen Schal brauchst du nicht unbedingt, weil der Halsbereich als Kaltzone eine kühle Brise durchaus verträgt. Da auch dein Becken in der Kaltzone liegt, muss deine Winterjacke nicht „über den Po“ gehen.

Tipp 4

Trinke viel und heiß!

Als aktiver Einatmer benötigt dein Körper viel Flüssigkeit (etwa 2 Liter am Tag). Achte besonders im Winter darauf, möglichst oft heiße Getränke und Suppen zu dir zu nehmen. Besonders gut eignen sich Suppen, die lange gekocht wurden, da sie viel Wärme speichern. Auch wärmende Gewürze sind gut, doch sollten sie dosiert verwendet werden.

Extratipp

Mit den Atemtyp-Übungen nach Erich Wilk kannst du deine Einatmung vertiefen und die Durchblutung anregen, sodass dir schneller warm wird. Hier kannst du einen Therapeuten in deiner Nähe finden: https://www.terlusollogie.de/terlusollogen.html

Tipp 5

Wärme deinen Brustbereich!

Hat dich eine Erkältung erwischt, lege dir beim Zubettgehen ein warmes Moorkissen oder eine angefeuchtete Warmkompresse auf deine Brust oder mache dir einen feucht-warmen Brustwickel. Achte darauf, dass dich der Wickel nicht einengt. Dein Brustkorb benötigt Dehnung und Wärme!

Tolle Anleitungen für Brustwickel findest du hier:
https://www.echtemamas.de/brustwickel-husten-anleitung/

Weitere Infos:
https://www.netdoktor.de/hausmittel/brustwickel/

Tipp 6

Gehe an die frische Luft!

Als aktiver Einatmer bist du ein Bewegungstyp und dein Körper benötigt viel Sauerstoff. Bewegung an der frischen Luft tut dir deshalb sehr gut, z.B. in Form von zügigen Spaziergängen. Danach wirst du dich erfrischt und aufgewärmt fühlen.

Tipp 7

Rauche im Winter wenig!

Falls du Raucher bist, versuche im Winter etwas weniger zu rauchen. Denn Nikotin verengt die Gefäße. Sie ziehen sich zusammen und die Durchblutung wird reduziert. Das raubt deinem Körper die Wärme, die er so dringend braucht.

Tipp 8

Trinke wenig Alkohol!

Auch alkoholische Getränke solltest du weniger konsumieren, denn sie entziehen dem Körper das Wasser und wirken dadurch verengend. Ein gutes alkoholisches Wintergetränk ist z.B. weißer Glühwein.

Hier ist Platz für deine Ideen!

Notiere dir weitere Wärmequellen, damit du sie immer griffbereit hast!

Wie du kalte Füße am Schreibtisch vermeidest

Die optimale Körperhaltung für den aktiven Einatmer ist „bottom-up“. Das heißt: von unten nach oben strebend, wie ein Baum, der mit seiner Krone in den Himmel wächst.

Dieses Prinzip kannst du bei der Einrichtung deines Arbeitsplatzes nutzen. Zusätzlich spielt die Stellung der Gelenke eine wichtige Rolle, die je nach Atemtyp verschieden ist.

Arbeite am Schreibtisch von unten nach oben!

Tipps

Typgerechtes Sitzen am Schreibtisch

Deine ideale Sitzgelegenheit hat eine harte Sitzfläche mit weicher Lehne. Dein Körpergewicht ruht auf dem Gesäß oder hinter den Sitzhöckern. Denn diese Körperregion ist eine Verengungszone. Gerne kannst du dir ein Fußbänkchen unter den Schreibtisch stellen, um deine Beine entspannt hochzulegen und damit den Fluss des Blutes zum Herzen hin anzuregen. Dein Stuhl darf durchaus niedrig und dein Schreibtisch hoch eingestellt sein, damit du entspannt von unten nach oben arbeiten kannst.

Bildschirm, Tastatur und Maus

Richte deinen Bildschirm so ein, dass du entweder auf Kopfhöhe oder ein wenig über der Horizontlinie auf ihn blickst. Es kommt deiner aufwärts strebenden Körperhaltung sehr entgegen, wenn du deinen Kopf um 2-5 Grad leicht anhebst. So kann sich dein Brustkorb optimal weiten und du genießt eine vertiefte Einatmung.

Schiebe die Tastatur so weit wie möglich von dir weg, sodass deine Ellenbogen gestreckt sind. Denn der Einatmer benötigt eine aktive Streckung der Zentralgelenke (Ellenbogen und Knie). Das Handgelenk dagegen ist passiv und wird ein wenig rund und entspannt gehalten, z.B. durch Gel-Pads für die PC-Maus. Die Arme solltest du auf dem Schreibtisch abstützen, damit du sie nicht halten musst, denn Haltearbeit ist für den aktiven Ausatmer bestimmt.

Arbeitsplatzumgebung

Als Einatmer ziehst du die Luft aktiv in dich ein. Übertragen auf deine Arbeitsumgebung bedeutet das: Du kannst besonders gut arbeiten, wenn du dich auf deine inneren Bilder und Gedankenwelten konzentrierst. Die Innenschau ist deine wichtigste Inspirationsquelle! Deshalb ist es für dich optimal, wenn du beim Arbeiten am Schreibtisch auf eine neutrale Wand oder in einen durchaus belebten Innenraum schaust, mit dem Rücken zum Fenster.

Hier ist Platz für deine Ideen!

Wie kannst du deinen Arbeitsplatz noch gesünder gestalten?

Der Einatmer im Tai Chi

Was für die Schreibtischarbeit gilt, ist auch im Tai Chi Chuan wichtig: Baue deine Körperstruktur von unten nach oben oben auf. Wachse von den Fersen in die Höhe und schiebe dein Becken leicht vor, sodass sich dein Brustkorb weitet. Einatmen und Aufrichten verbinden dich mit deiner inneren Kraft.

Tai-Chi-Meister Frieder Anders
in der Haltung für Einatmer

Es gibt mehrere Tai-Chi-Stile, die für Einatmer geeignet sind.

Dazu zählen der Yang-Stil, wie ihn etwa Frieder Anders lehrt, oder der Sun-Stil.

Informationen findest du unter folgenden Links:

www.taijiakademie.de
www.suntaichi.com/links

Hallo, ich bin Simone.

Als Tai-Chi-Trainerin zeige ich dir, wie du durch langsame, meditative Bewegungen in die Ruhe und Entspannung kommst.

Wenn dir zu viele Gedanken im Kopf kreisen und sich dein Körper verspannt anfühlt, unterstütze ich dich mit Tai Chi Chuan und führe dich in deine Mitte zurück. Damit du dein Leben gelassen und geerdet im Hier und Jetzt genießen kannst!

Bevor ich meinen Atemtyp kannte, hatte ich oft kalte Füße, vor allem vor dem Einschlafen, aber auch beim Tai Chi Chuan habe ich oft gefroren, da die Unterrichtsräume nicht immer gut geheizt waren. Im Gesangsunterricht erhielt ich zufällig die Lösung: die Atemtypen!

Mit Workshops, Fortbildungen und Einzelcoachings vertiefe ich mich seit 2017 in dieses spannende Thema, das in der Öffentlichkeit noch wenig bekannt ist und ein Schattendasein führt. Zu unrecht, wie ich finde, denn die Atemtypen haben einen großen Einfluss darauf, wie wir uns bewegen, wie stehen, wie wir sitzen oder eben singen.