

# Regeneration – Atmung: Mehr als Luft holen

In den verschiedenen Leistungskontexten während und nach dem Training und Wettkampf gilt es, sich zu entspannen und zu sich zu finden. Das Hilfsmittel zeigt die verschiedenen Aspekte der Atmung als Instrument der Regeneration auf.

Die Atmung stellt ein wichtiges Steuerungselement unserer Erregungszustände (und somit der Emotionalität) dar. Sie ist ein wichtiges, nicht weg zu denkendes Instrument zur Kontrolle und Steuerung des idealen Leistungszustandes. Durch die Atmung kann insbesondere die Selbstkontrollkompetenz («ich kontrolliere und steuere durch die Atmung meine Erregung») und daneben die Fertigkeitenkompetenz («ich unterstütze mit der Atmung die Handlung») optimiert werden.



Atmen bedeutet: bei sich ankommen, neue Energie aufnehmen, ein erholsames Erleben von Ruhe, Gelassenheit und Weite, ein Loslassen von Verspannungen, negativen Stimmungen und Enge.

## Regeneration – Atmung: mehr als Luftholen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**