

Atemübungen

Zum Üben setzen sie sich in eine für sie angenehme und stabile Sitzhaltung. Sitzen sie aufrecht und entspannen sie ihre Schultern und Gesicht. Hilfreich ist es seine Augen zu schließen und seine Aufmerksamkeit sich selbst und seinem Atem zu widmen. Beginnen sie die Atemübungen langsam und bleiben sie ruhig und entspannt. Auch wenn es beim 1.Versuch vielleicht nicht so funktioniert wie gewünscht. Bleiben sie dran mit ein wenig Übung finden sie ihren eigenen Rhythmus.

Übung1: Bauchatmung

Legen sie beide Hände behutsam auf den Bauch und atmen sie tief ein und aus. Stellen sie sich den Bauchraum, wie es das Wort schon sagt, als Raum vor. Lenken sie ihren Atem und spüren sie wie sich der Bauch hebt und senkt.

Übung2: Langer Atem

Um die Ausatmung gezielt zu verlängern, zählen sie in Gedanken beim Einatmen langsam bis 4 und bei der Ausatmung langsam bis 6.

Übung3: Bienton Atmung

Eine einfache wirkungsvolle Übung, die sie zur Ruhe kommen lässt. Atmen sie tief durch die Nase ein und erzeuge beim Ausatmen (geschlossener Mund) einen möglichst kräftigen Summton.

Übung4: einfache Wechselatmung

Der Daumen der rechten Hand verschließt das rechte Nasenloch und sie atmen 5mal langsam und gleichmäßig durch das linke Nasenloch ein und aus. Dann öffnen sie das rechte Nasenloch und verschließen das linke mit dem Ringfinger der rechten Hand und atmen 5mal wieder langsam und gleichmäßig durch das rechte Nasenloch ein und aus.

Übung5: Wechselatmung

Schließe dein rechtes Nasenloch mit dem Daumen deiner rechten Hand und atme durch das linke Nasenloch ein. Schließe nun mit dem Ringfinger der rechten Hand das linke Nasenloch und atme durch das rechte aus, rechts wieder einatmen, links wieder aus, links wieder ein, rechts wieder aus und so weiter. Die Atemzüge sollen langsam und gleichmäßig sein.

Beginnen sie die Atemübungen langsam und bleiben sie ruhig und entspannt. Auch wenn es beim 1.Versuch vielleicht nicht so funktioniert wie gewünscht. Bleiben sie dran mit ein wenig Übung finden sie ihren Rhythmus. Beginnen sie die Atemübungen langsam und bleiben sie ruhig und entspannt. Auch wenn es beim 1.Versuch vielleicht nicht so funktioniert wie gewünscht. Bleiben sie dran mit ein wenig Übung finden sie ihren Rhythmus.