

ZUM EINSTECKEN, MITNEHMEN, WEITERGEBEN

3 ATEMÜBUNGEN ZUR ENTSPANNUNG

BAUCH-ATMUNG

BRUST LOCKER, BAUCH HERAUS

Stehen Sie bequem und legen Sie Ihre linke Hand auf Ihr Brustbein, die rechte Hand auf Ihren Bauch. Atmen Sie ruhig und konzentrieren Sie sich auf die Bewegungen Ihrer Hände. Hebt und senkt sich die linke oder rechte Hand stärker? Atmen Sie mit immer tieferen Zügen weiter. Versuchen Sie durch ihre Atmung die Bewegung der rechten Hand zu verstärken, die der linken zu verringern.

2-4-ATMUNG

LAANGES AUSATMEN

Stehen Sie bequem und atmen Sie ruhig in der Bauch-Atmung. Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie im Gedanken bis zwei. Dann atmen Sie durch den Mund aus und zählen bis vier. Konzentrieren Sie sich besonders auf das Ausatmen. Sie können diese Übung auch im Gehen machen: Die Schritte dienen dabei als Taktgeber.

KREIS-ATMUNG

PAUSE FÜR ZAPPELPHILIPP

Stehen Sie bequem und atmen Sie ruhig in der 2-4-Atmung. Formen Sie in Ihrer Vorstellung einen Kreis: beim Einatmen „zeichnen“ Sie den ersten Halbkreis von unten nach oben; beim Ausatmen lassen Sie den zweiten Halbkreis von oben nach unten entstehen. Falls Ihre Gedanken abschweifen – bringen Sie sie sanft aber bestimmt wieder zum Kreis zurück.