

LENKE DEINE ATMUNG

WENN DU DEINEN ATEM LENKST, LERNST DU AUTOMATISCH DEINE GEFÜHLE ZU LENKEN - DICH ZU BERUHIGEN UND ZU SAMMELN. RESERVIERE DIR 2X TÄGLICH ZEIT FÜR ATEMÜBUNGEN - DAS IST DEINE "ATEM-PAUSE" UND DIE KANNST DU ÜBERALL MACHEN!

Aktivierende Übung:

- Bequeme Position (sitzen oder liegen, geht auch im Stehen,..).
- Schließe die Augen.
- Senke den Blick nach unten.
- Schulter nach hinten rollen.
- Achtsamkeit auf: Ruhe, Ausgeglichenheit, Gelöstheit, Stille und Frieden. Wenn Gedanken abschweifen, dann hole sie sanft zurück.
- Bewusstwerden deiner natürlichen Atmung - beobachte nur.
- Zwerchfellatmung - Hand auf den Bauch und die andere auf die Brust.

Dann atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Spüre, wie sich dein Bauch während der Einatmung hebt (größer wird und das ist super ;-)) und die Brust sich senkt.

- Spüre, wie du beim Einatmen positive, belebende Energie in dich aufnimmst.
- Spüre, wie du beim Ausatmen negative toxische Energie abgibst.

Für die Vollprofis:

- Senke dein linkes, dann dein rechtes Ohr beim Einatmen in Richtung Schulter und beim Ausatmen zurück zur Mitte.
- Aufgabe: Spüre und beobachte ohne etwas zu forcieren.

Natascha Thurner