

Stärkt die Konzentration, erleichtert das Loslassen, entspannt und erfrischt, erhöht das Atemvolumen.

Vorbereitung

Entspanntes aufrechtes Sitzen im Schneidersitz oder auf einem Stuhl. Ein Kissen unter dem Becken kann das Training im Schneidersitz erleichtern.

Atmung

Ruhig und gleichmäßig einatmen und dabei langsam bis fünf zählen; ruhig und gleichmäßig ausatmen und dabei langsam bis fünf zählen.

Konzentrieren Sie sich beim Ausatmen darauf, die Luft vollständig aus Ihren Lungen ausströmen zu lassen. Ziehen Sie dazu Ihren Nabel so intensiv in Richtung Wirbelsäule wie möglich.

Beobachten Sie, wie sich Ihre Lungen beim Einatmen automatisch füllen. Ihre Bauchdecke kommt dabei ohne Ihr Zutun in ihre ursprüngliche Lage zurück

Dauer: 2–5 Minuten

Variante

Beim Ein- u. Ausatmen schließen Sie z. B. Ihr linkes Nasenloch mit einem Finger. Die andere Hand liegt auf dem Knie. Daumen und Zeigefinger berühren sich. Nach 1–2 Minuten die Seite und die Hand wechseln.



Befreit atmen



Tipp: Steigern Sie mit der Zeit die Länge der Atemzüge. Zählen Sie bis 7, 14, 21 ...

» Mit wenig Luft fährt es sich nicht gut. Bewegung mit bewusster Atmung verbessert die Wirkung. «