

AUSGLEICHENDE ATEMÜBUNG



Atemübungen wirken in Stresssituationen entspannend und an müden Tagen bauen sie auf.

AUFDEHNUNG DES RÜCKENS UND DER FLANKEN

Anleitung Beugen sie ihren Oberkörper aus den Hüftgelenken nach unten, wobei auch Arme, Hals und Kopf hängen können und gelöst sind.

Richten sie sich in dieser Stellung gut ein. Beobachten sie, wo sich der Atem in dieser Position Raum nimmt.

Mit einer Hand gehen sie im Einatem dem Boden nach vorne und kommen mit dem Ausatem langsam zurück. Warten sie den nächsten Impuls zum Einatmen ab und gehen sie nun mit der anderen Hand nach vorne. Sie spüren dabei das Aufdehnen in den Flanken bis zum Kreuzbein.

Machen sie die Übung so lange, als sie gut dabei sein können, und sie ihnen gut tut. Richten sie sich wieder auf. Diese Übung ein paar mal wiederholen.

Wirkung Nehmen sie nun die Wirkung entgegen: Spüren sie den Boden unter den Füßen? Ist die Wirbelsäule weicher, geschmeidiger? Sind Schultern und Arme lockerer? Ist der Kopf aufgerichtet?

Spüren sie Atembewegung im Kreuzbein und Rücken? Wie fühlen sie sich stimmungsmässig? Sind sie wach und präsent?