

ANNEHMEN UND LOSLASSEN ATME DICH FREI

Ob beruflich oder privat unsere Tage sind gefüllt von Aktivitäten und To-do-Listen. Es fällt nicht immer leicht alles abzuarbeiten, zu erfüllen und durch zu halten. Oftmals reagiert der Körper mit Müdigkeit, Lustlosigkeit und Widerstand. Der Akku ist leer, der Kopf ist voll und Leichtigkeit und Begeisterung sind kaum spürbar. Bei diesen und ähnlichen Empfindungen ist es umso wichtiger die Balance zum eigenen Selbst wiederherzustellen. Nach wissenschaftlichen Erfahrungen atmen die meisten Menschen so flach, dass sie nur 30% ihrer Lungenkapazität nützen. Babys atmen noch ganz natürlich tief in den Bauch ein bis sich das Zwerchfell wölbt und lassen beim Ausatmen die ganze Luft wieder raus. Es genügen fünf bis zehn Minuten täglich bewusstes ein- und auszuatmen, um unser Luftvolumen zu stärken und zu spüren.

Anleitung

Diese Atmungsanleitungen lassen stecken gebliebene Gedanken wieder fließen. Sie unterstützen den bestehenden Focus zu reflektieren und bei Bedarf unsere Einstellung und Haltung anzupassen. Die Körperempfindung ist danach leichter, freier und vitaler.

Atmung zum Loslassen

- ♥ Tief durch die Nase einatmen.
- ♥ kurz (ca. 3 Sek. oder mehr) innehalten und noch einmal kurz dazu einatmen
- ♥ kurz (ca. 3 Sek. oder mehr) die Luft anhalten und
- ♥ langsam durch die Nase vollständig ausatmen.
- ♥ Empfohlen werden zehn Wiederholungen.

Atmung für einen extra Energieschub

- ♥ Bequeme Sitzposition einnehmen
- ♥ Arme abwinkeln, sodass sich die Ellenbogen etwa auf Hüfthöhe befinden
- ♥ Die Hände sind in Schulterhöhe locker zu Fäusten geballt
- ♥ Einatmen durch die Nase, Arme über den Kopf heben und Hände öffnen
- ♥ Kräftig ausatmen
- ♥ Arme und Hände in die Ausgangsposition bringen
- ♥ Empfohlen werden drei x 15 Atemzüge



DER ATEM IST DEIN LEBEN