

# Atemübung

Verbinden Sie Ihre zwei Hirnhälften und Sie können wieder «mit dem Herz denken».

Diese Übung lüftet den Geist und erdet den Körper. Immer wieder eine gute Idee!

Stellen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen hin oder setzen Sie sich gemütlich hin und spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. Achten Sie darauf, dass Sie einen guten Stand haben. Entspannen Sie Ihre Schultern und heben Sie das Kinn leicht an. Halten Sie die Augen offen und schauen Sie in die Weite auf den Horizont oder leicht nach oben.

1. Heben Sie die linke Hand und halten Sie mit dem Ringfinger das rechte Nasenloch zu. Es braucht hierfür nur einen leichten Druck, es macht nichts, wenn noch etwas Luft durch das Nasenloch strömt. Atmen Sie nun drei Mal tief ein und wieder aus. Dann lassen Sie Ihren linken Arm wieder sinken.
2. Heben Sie nun den rechten Arm und halten Sie mit dem Ringfinger der rechten Hand das linke Nasenloch zu. Atmen Sie auch hier drei Mal tief ein und wieder aus. Dann lassen Sie ihren rechten Arm wieder sinken.
3. Kreisen Sie Ihre Schultern drei Mal nach hinten und drei Mal nach vorne und dann lassen Sie Ihre Schultern wieder bewusst fallen.
4. Schauen Sie nun in den Himmel und betrachten Sie für zwei Minuten konzentriert eine Wolke (wahlweise die Äste eines Baumes oder eine Unebenheit an einer Decke). Schauen Sie ganz genau hin, als hänge Ihr Leben davon ab.
5. Schliessen Sie mit einem tiefen Atemzug die Übung ab und geniessen Sie das neue Gefühl. Es wird anders - besser - sein als noch vor 5 Minuten. Bestimmt!



Gerne bin ich für Fragen da.