

Atemtechniken für DICH

SELBSTHEILUNG II

*Franzi und Mani
August 2017*

WIE WIRKT ES AUF MICH:

DIESE ÜBUNG BERUHIGT DICH, BRINGT DIR AUSGEGLICHTENHEIT UND KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN. SIE UNTERSTÜTZT DICH EBENFALLS BEI ÄNGSTEN UND DEPRESSIONEN, VERDAUUNGSBESCHWERDEN UND MIGRÄNE. DEINE SELBSTHEILUNG IM GESAMTEN KÖRPER WIRD ANGEREGT.

Suche DIR einen Ort, an dem DU für ein paar Momente ungestört bist. Selbstverständlich kannst DU diese Übung auch an jedem beliebigen Ort ausführen, an dem DU DICH gerade befindest.

Atme ganz entspannt und ohne Druck, durch die Nase ein, bis DU das Gefühl hast, dass die Lunge gefüllt ist. Halte nun DEINEN Atem kurz an, bis das Gefühl entsteht, auszuatmen. Atme dann ganz langsam, ohne Druck, durch den Mund wieder aus. Lass DEIN Zwerchfell DEINEN Atem steuern und versuche DEINEN Kopf beiseite zu stellen. Halt wieder kurz den Atem an, bis DEIN Körper von ganz alleine Luft holt. Wiederhole dies einige Minuten lang. Wichtig dabei ist, dass Ein- und Ausatmen ganz langsam geschehen und nur vom Körper gesteuert werden.