

Atemtechniken für DICH

BEWUSSTE ATEMPAUSE

*Franzi und Mani
August 2017*

WIE WIRKT ES AUF MICH:

DIESE BEWUSSTE ATEMPAUSE ERMÖGLICHT ES DIR DURCHZUATMEN UND LOSZULASSEN.

1. Suche DIR einen ruhigen Ort und setze DICH entweder bequem auf einen Stuhl oder wenn DU die Möglichkeit dazu hast, kannst DU DICH sogar hinlegen.
Stell DIR nun vor, wie DU Ärger, Druck oder was immer für Gemeinheiten DIR begegnet sind, mit DEINEM Ausatem durch DEINE Wurzeln an Mutter Erde abgibst. Genauso gut, kannst DU auch negative Gedanken oder belastende Emotionen ausatmen.
 2. Gähne und lass all die müde Luft und alles, was DICH schwer und macht, los.
 3. Atme ein und spüre wie es in DIR etwas leichter wird. Wiederhole diese Übung so lange, bis DU DICH leicht und befreit fühlst.
- TIPP: DU kannst kränkende und beleidigende Gedanken, bevor sie DIR wirklich Leid zufügen und DICH krank machen, in Gedanken durch DEINE Füße ab- und in den Fluss des Lebens fließen lassen. Lass sie bewusst mit dem Ausatem los und gib sie ab.**

Quelle: Buch **Jetzt einfach atmen!** von Ruediger Dahlke

www.praxis-zbinden.ch