



Atem des Lebens

Atemübung

Zur Vorbereitung die Lungen leeren. Dazu ein paar Mal kurz ein- und ausatmen. Auch gerne richtig prustend.

Ausatmen und Luft anhalten

Öffnen der unteren Chakren und Energiebahnen)

Einatmen und dann vollständig ausatmen, Luft anhalten so lange es geht. Bleibe dabei entspannt, locker, verkrampfe dich nicht. Wenn du es nicht mehr länger ohne Sauerstoff aushältst, atmest du wieder tief ein. Beim nächsten Ausatmen wieder die Luft anhalten. Achte beim Einatmen darauf, dass du bis hoch in die Lungenspitzen einatmest.

Das wiederholst du 3-4 mal

Die ganze Übung solltest du nicht länger als 3 Minuten machen.

Lungen füllen

(Öffnen der oberen Chakren und Energiebahnen)

Beim Einatmen die Bauchmuskeln leicht einziehen - hoch zum Zwerchfell, die Lungenspitzen füllen, hier hebt sich der Brustkorb hoch, dehnt sich seitlich und nach vorne und hinten, während du den Rest der Lunge füllst. Wenn diese ganz voll ist hältst du die Luft so lange an wie es geht (entspannt bleiben dabei). Dann wieder ganz ausatmen und wieder voll einatmen und Luft anhalten. (Keine Sorge, das hört sich vielleicht komplizierter an als es ist 😊) Das wiederholst du 3-5 mal.

Die ganze Übung solltest du nicht länger als 3 Minuten machen.

Nun hast du die unteren und oberen Energiebahnen verbunden - Wurzel und Quelle.

Diese Atemübung empfehle ich gleich am Morgen nach dem Aufwachen und am Nachmittag.

Du kannst sie alle 3 Stunden wiederholen, wenn du magst. Aber nicht häufiger und frühestens 30 Minuten nach dem Essen.



Rhythmisches Atmen

Im Anschluss an die beiden obigen Übungen kannst du direkt in das tiefe, rhythmische Atmen übergehen.

Zuerst machst du deine Lunge völlig leer. Dann atmest du bis zu 7 Sekunden ein, hältst 1-3 Sekunden den Atem und atmest wieder 7 Sekunden aus und hältst mit leeren Lungen ca. 1-3 Sekunden.

Der gleiche Rhythmus ist wichtig. Also immer gleich lang ein- und ausatmen und gleich lange Pausen. Am Anfang atmest du vielleicht nur 3 Sekunden ein und aus - auch das ist ok. Bleib immer entspannt und hör auf deine innere Stimme. Auch wirst du sehr schnell mit dem Zählen aufhören und gefühlsmäßig atmen.

Idealerweise ist dieses tiefe rhythmische Atmen unser Alltagsatmen. Da dies aber meistens nicht der Fall ist, praktiziere es wann immer du daran denkst.

Atmen mit aufrechtem Oberkörper, damit der Brustkorb entspannt und frei ist und die Lungen ihre volle Kapazität ausschöpfen können.

Ein schöner Nebeneffekt beim tiefen, rhythmischen Atmen - du kannst dich z.B. darauf einstimmen, was dir jetzt gerade gut tut und das atmest du dann ein: Dankbarkeit, Frieden, Gelassenheit, Gesundheit, Freude...

**Entdecke das Atmen wieder neu
und lass dich
führen von deiner Seele,
deinem Herzen und
deiner Liebe zu DIR**