

Atemübung

Vorbereitungen:

1. Ziehen Sie die Schuhe aus.
2. Schalten Sie Geräuschquellen wie Fernsehen, Radio oder auch Handy aus.
3. Öffnen Sie ggf. enge Kleidung (z.B. Hose, Hemd/Bluse).
4. Legen Sie sich an einem ruhigen Ort zu Hause auf eine bequeme Unterlage (z.B. Decke).

Durchführung der Übung:

1. Liegen Sie für ca. 1-2 Minuten ruhig auf dem Boden (die Arme dabei neben dem Körper).
2. Lassen Sie den Gedanken in ihrem Geist aufkommen, dass es nun nichts zu gibt.
3. Atmen Sie ruhig ein und zählen dabei im Geiste bis 3 Sekunden (versuchen Sie in den Bauch zu atmen, so daß die Bauchdecke sich ein wenig erhöht).
4. Wie beim Einatmen, zählen Sie auch beim Ausatmen 3 Sekunden. Atmen Sie bewusst und spürbar aus (bemerken Sie ihre Bauchdenke, die sich senkt).
5. Fühlen Sie dem Luftstrom, sowohl beim Ein- als auch beim Ausatmen nach. Vielleicht bemerken Sie die kühle Luft an den Nasenflügeln.
6. Führen Sie die Übung 10 Minuten lang durch. Sie werden bemerken, dass Sie dadurch ruhiger werden.