

Atemübung als Soforthilfe

Einfache Anwendung aus dem japanischen Heilströmen als Selbsthilfe

Probiere diese Übung jetzt sofort aus. Dauer ca. 5 – 10 Minuten.

Setze Dich aufrecht und entspannt auf einen Stuhl.

Die Beine bitte parallel aufstellen, nicht überschlagen.

Bringe beide Hände Überkreuz unter die Achseln, sodass der Daumen vorne verweilt.

Schließe locker die Augen und atme tief ein und aus.

Zähle nun von 20 auf 0 rückwärts. Beginne mit der 20 und stelle Dir vor, wie die Zahl langsam verschwindet und fahre so weiter fort mit 19, 18 usw. bis Du bei 0 die Übung beenden kannst.

Tiefes Ein- und Ausatmen nicht vergessen!

Was hat sich dadurch verändert?

Spüre in Dich rein, wie fühlst Du Dich? Was hat sich verändert?

Dein Atem harmonisiert Deine Gedanken, Gefühle und Deinen Körper.

Nutze die Übung als Soforthilfe bei Stress

Wenn Du den Ablauf ein paar Mal ausprobiert hast, setze die Übung in

Stesssituationen ein. Ziehe Dich kurz zurück und lege los! Viel Erfolg!