



KLEINE ATEMLEKTÜRE

Wir hoffen es geht allen gut und jeder steht täglich mit einem Lächeln im Gesicht auf, denn dann ist der Tag schon gewonnen.

Wir empfehlen dazu noch jeden Tag ein paar Atemübungen. Dadurch zeigen sich, mehr Energie, ein ruhigerer Schlaf, Veränderungen der Puls- und Herzfrequenz sowie eine höhere Konzentration.

Folgendes ist dabei zu beachten:

- ❖ Mindestens 2 Stunden vorher nichts essen
- ❖ Bequeme Kleidung
- ❖ Aufrechte Sitzhaltung
- ❖ Ruhiger & ungestörter Ort
- ❖ Beginne mit einer kurzen Übungszeit z. B. 2 Minuten



Die vier Atemphasen: Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause

SO, und nun bevor man beginnt, schenkt man sich noch ein Lächeln freut sich auf die Zeit, die man mit sich verbringt.

Übung 1:

Komm nun in eine aufrechte, lockere & bequeme Sitzhaltung deiner Wahl (Stuhl, Hocker, Yogasitz,...). Deine Wirbelsäule strebt nach oben Richtung Himmel und Dein Steißbein lass nach unten in den Keller wachsen.

Dein Kinn ist parallel zum Boden, die Hände locker auf den Oberschenkeln abgelegt.

Nimm Deine Haltung bewusst wahr und komm mit Deiner Aufmerksamkeit auf die Atmung.

Vorbereitendes Einatmen – mit der nächsten Ausatmung drehe deinen Kopf nach rechts. Verharre in der Atemleere.

Atme ein – bring dabei Deinen Kopf zur Mitte - Verharre in der Atemleere

Ausatmend drehe deinen Kopf nach links – verharre in der Atemleere.

Atme ein – bring dabei Deinen Kopf zur Mitte - Verharre in der Atemleere

Diesen Ablauf dann bis zu 6 x wiederholen und anschließend nachspüren.

Viel Spaß & viel Energie & Entspannung für die jetzige Zeit



Kleine Atemlektüre

Seite -2-

Übung 2:

Diese Übung ist gut für die Lunge und unseren Kreislauf. Gerade jetzt in der kälteren Jahreszeit bei Husten und Schnupfen. Sie kann stehend, dabei die Knie leicht gebeugt oder aber im Sitzen in aufrechter Position ausgeführt werden.

Einatmen durch die Nase und das Ausatmen durch die Lippenbremse. Dazu die Lippen etwas spitzen, wie wenn Sie pfeifen wollten. Atmen Sie langsam so durch die Lippen aus.

Aufrecht stehen / sitzen. Die Arme so halten, als ob Sie eine Ball halten würden.



- 1) Beim Einatmen führen Sie Ihre Hände auf Brusthöhe. „Frischer Atem fließt in meine Lunge.“
- 2) Mit der Lippenbremse sanft ausatmen, die Handflächen nach vorne drehen und nach vorne schieben. „Verbrauchter Atem fließt über meinen Mund hinaus.“
- 3) Einatmen durch die Nase, die Hände zur Seite führen. „Viel sauberer und frischer Atem fließt in meine Lunge.“
- 4) Ausatmend mit der Lippenbremse die Arme in die Ausgangsposition senken lassen. „Der frische Atem verteilt sich in meinem Körper.“

Wiederholen Sie diese Übung 10 – 20 mal.

Viel Spaß & Entspannung für die jetzige Zeit & bleibt gesund!