



Schöpfe Kraft und Ausgleich aus deinem Atem

Unsere Atmung steht in direkter Verbindung mit all unseren Körpersystemen. Die Qualität unseres Atems hat somit auch eine direkte Wirkung auf unser Immun- und Nervensystem.

Bewusstes Atmen bzw. Atemübungen befähigen jeden von uns, jederzeit auf die körperliche, mentale und emotionale Gesundheit unmittelbar Einfluss zu nehmen. Nutze diese Fähigkeit und lass dich immer wieder von der Wirkung dieser kleinen Atemsequenz überraschen. Finde dafür in deinem Alltag eine Möglichkeit, dir in Ruhe etwas Zeit für dich zu nehmen, wenn es auch nur 10 Minuten sind.

Herz der Hand

ist eine einfache Methode, die jederzeit, überall und so oft dir möglich, praktiziert werden kann, egal ob sitzend, stehend, gehend oder liegend.

- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, nimm ihn wahr, gib ihm Raum und lass ihn frei fließen, ohne ihn zu regulieren.
- Nimm einige Atemzüge deiner momentane Befindlichkeit wahr, ohne in sie einzutauchen.
- Lege nun deinen rechten Daumen in die Mitte deiner linken Handfläche. Massiere nun einige Minuten sanft mit der rechten Daumenbeere deine linke Handfläche. Lasse dabei deinem Atem frei fließen. Spüre wie sich dein Atemgeschehen im Laufe der Massage verändert.
- Du beendest das Streichen, löst deinen Daumen von der Handfläche. Lege deine Hände mit entspannten Armen ab. Spüre bewusst einige Atemzüge in deine linke Handfläche, den linken Arm hinauf bis in den Brustkorb hinein.
- Vergleiche die Wahrnehmung der linken mit der rechten Seite.
- Dann wiederhole die Übung auf der anderen Seite, ebenso das Nachspüren.
- Nimm dir danach noch etwas Zeit bei deinem Atem zu verweilen und komme mit deiner Befindlichkeit nochmals in Kontakt.
- Hat sich etwas verändert und wenn ja was?
- Versuche diese Erkenntnis ohne Werturteil zuzulassen und werde dir der regulierenden Wirkung dieser Atemsequenz bewusst werden.