

Eine Einfache Atemübung



© Daniela Razocher

Wie die Übung funktioniert:

- Die **rechte Hand auf den oberen linken Rippenbogen** legen, Die **linke Hand auf den unteren linken Rippenbogen** legen
- Wenn du magst, **schließe die Augenlider**. Das hilft, weniger vom Außen abgelenkt zu sein und in die Innenwahrnehmung zu kommen.
- **Atme** mit der Absicht, die **oberen und unteren Rippenbögen gleichförmig auszudehnen** beim Einatmen und zu spüren, wie sie wieder kleiner werden beim Ausatmen. Atme dabei voll und entspannt (ohne am Ende des Atemzugs anzuspannen).
- Nimm **5-6 Atemzüge auf einer Seite**.
- Bevor du die Seite wechselst, nimm' dir einen Moment und spüre nach, wie du die linke Seite des Oberkörpers jetzt spürst im Vergleich zur rechten. (Ist sie leichter/schwerer, entspannter/angespannter, weiter/enger, kribbelig/ruhig?)
- Wiederhole den Ablauf auf der rechten Seite.
- Am Ende nimm' dir 30-60 Sekunden Zeit zum Nachspüren, wie dein Körper sich jetzt anfühlt. Genieße es!

Diese Übung unterstützt...

- Entspanntes Atmen ohne Anstrengung
- Gelassenheit
- Stille im Kopf
- Das Verbinden aller Atemräume
- Eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule
- Das Stärken der Interozeption

Wie die Übung bei mir wirkt:

(Schreibe auf, wie sich dein Körper nach der Übung anfühlt. Dieses individuelle und spontane Feedback kann ein Indikator sein, in welchen Situationen und mit welcher Absicht du diese Übung in deinen Alltag integrieren möchtest.)