



ENTSPANNUNGS-ATEMÜBUNG

1. Beginnen Sie beim nächsten *Ausatmen* mit der Übung.
2. Lassen Sie den Atem immer weiter aus Ihren Lungen herausfließen, immer weiter und weiter ... wichtig dabei ist nur, nicht zu ehrgeizig zu sein, nicht zu pressen oder sich dabei anzustrengen. Einfach ganz sanft fließen lassen ...
3. Atmen Sie so lange aus, bis Sie irgendwann einfach einatmen müssen. Das ist eigentlich das ganze Geheimnis dieser Atemübung: diesen Punkt zu finden, am dem Ihr Körper automatisch, d. h. passiv, Luft holt (deshalb sprechen wir von "aktivem Ausatmen und passivem Einatmen").
4. Lassen Sie jetzt ebenso sanft einfach die Luft in Ihre Lungen fließen. Wenn die Lungen gefüllt sind, kommt irgendwann, auch automatisch, der Impuls, wieder ausatmen zu wollen. Beginnen Sie dann – ganz in Ihrem eigenen Rhythmus – wieder mit der Übung von vorne.

Wenn Sie schon etwas Erfahrung mit der Übung gewonnen haben: Achten Sie darauf, wie sich Ihr Oberkörper beim Ausatmen öffnet, die Schultern entspannen und Sie ganz allgemein zur Ruhe kommen. Das bedeutet, dass das Stresslevel in Ihrem Organismus sinkt.