

# DER ATEMKREIS

## tief atmen – Energie tanken – entspannen

Wenn du dich auf deine Atmung konzentrierst, lässt du Vergangenheit und Zukunft beiseite und bist im Hier und Jetzt angekommen. Bewusstes Atmen aktiviert die Großhirnrinde und nimmt somit Einfluss auf die Empfindungen. Langsame Atmung hat eine beruhigende Wirkung auf unseren geistigen und emotionalen Zustand. Deshalb hilft es, tief durchzuatmen, wenn wir angespannt und nervös sind.

Nimm dir zu Beginn dieser Atemübung etwas Zeit, um deine Achtsamkeit zur Atmung zu lenken.

Spüre die ruhige Bewegung des Atems tief im Bauchraum: lasse ihn weich und weit werden mit deiner Einatmung und ziehe ganz sanft die Bauchdecke nach innen beim Ausatmen. Vertiefe leicht deinen Atem, verbinde Atem und Bewegung in der folgenden Übung miteinander - und dein Geist wird ruhig werden.



Stehe bequem  
die Knie leicht gebeugt  
Füße hüftbreit



Die Hände auf Nabelhöhe  
Fingerspitzen berühren  
sich, Handinnenflächen  
zeigen nach oben, Arme  
u. Hände bilden einen Kreis



*Einatmend* die Hände bis  
zur Brustmitte heben  
dann die Handflächen  
nach unten drehen



*Ausatmend* die Hände  
wieder senken



Handflächen nach oben  
drehen, Arme und Hände  
bilden erneut einen Kreis



*Einatmend* die Hände bis  
Brustmitte heben, Hand-  
flächen nach vorne drehen



*Ausatmend* Arme locker  
nach vorne strecken...



und in weichem Bogen  
über die Seiten nach  
unten senken



Handflächen nach oben  
drehen, Arme und Hände  
bilden erneut einen Kreis



*Einatmend* Hände bis zur  
Stirn heben, Handflächen  
nach vorne u. oben drehen



*Ausatmend* Arme in  
weichem Bogen...



über die Seiten  
nach unten senken

☺ Entspannt stehen und nachspüren - Den Atemkreis so oft und solange wiederholen, wie du dich wohlfühlst.

### Nur zwei Minuten jeden Tag...

...diese Atem-Technik üben – mehr ist nicht nötig, um durch richtige Atmung stressigen Situationen positive Energie entgegenzusetzen. Eine körperliche Wirkung stellt sich direkt ein. Herzfrequenz und Blutdruck sinken. Aber der Kernpunkt ist die Regelmäßigkeit. Im täglichen Üben verinnerlichen wir den Rhythmus und gewinnen eine Methode, um in belastenden Momenten – Schlaflosigkeit, Angst, Ärger, starke Emotionen – die unmittelbare Reaktion zu beeinflussen oder zu verschieben. Und das in nur zwei Minuten pro Tag...