



Atemraumerspüren und Yogavollatmung

Achte auf einen aufrechten Sitz. Die Wirbelsäule ist lang.

Erspüre in Ruhe deine verschiedenen Atemräume.

Atme einige Atemzüge tief in den Bauch! Nur in den Bauch!

Atme in deiner gewohnten Art und Weise. Aufmerksam beobachtend ganz wertfrei.

Atme einige Atemzüge tief in die Seiten! Nur in die Seiten!

Atme in deiner gewohnten Art und Weise. Aufmerksam beobachtend ganz wertfrei.

Atme einige Atemzüge tief in den Rücken! Nur in den Rücken!

Atme in deiner gewohnten Art und Weise. Aufmerksam beobachtend ganz wertfrei.

Atme einige Atemzüge tief in die Brust! Nur in die Brust!

Atme in deiner gewohnten Art und Weise. Aufmerksam beobachtend ganz wertfrei.

Benütze jetzt Deine ganze Lunge.

Mit dem Ausatmen entleerst Du Deine Lunge von unten nach oben, Lunge leert sich, Bauchdecke sinkt, Rippen gehen zusammen und Brust sinkt.

Mit dem Einatmen füllst Du Deine Lunge von unten nach oben, Lunge füllt sich, Bauchdecke hebt sich, Rippen weiten sich, Brust hebt sich.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge in der Yogavollatmung, benutze Deine ganze Lunge und kehre dann wieder zu Deiner gewohnten Atmung zurück.