

Entspannung und Zentrierung durch Atemkonzentration

- 1. li Seitlage: Kopf auf gestrecktem li Arm ablegen (weite Achselhöhle), Beine minimal gebeugt, um Stabilität zu halten, re Hand auf Bauchnabel legen: konzentriere dich auf deinen Bauchraum, nehme sieben (21) ruhige Atemzüge.**
- 2. Rückenlage: bequeme Lage, Beine und Füße locker aus einander fallen lassen, Arme etwas vom Körper ablegen, Handrücken zum Boden, Blick senken oder Augen schließen: konzentriere dich auf deinen Bauchraum, sieben ruhige (21) Atemzüge.**
- 3. Bauchlage: Beine etwas auseinander, Füße nach außen zeigend, Arme nach vorne strecken, die Hände über Kreuz auf die Schultern legen, Ellenbogen nach vorne rutschen lassen (weite Achselhöhlen), Kopf auf die Arme ablegen: konzentriere dich auf deinen Bauchraum, atme sieben (21) ruhige Atemzüge.**
- 4. re Seitlage: Kopf auf gestrecktem re Arm ablegen, Beine minimal gebeugt, li Hand auf den Bauchnabel legen: konzentriere dich auf deinen Bauchraum, atme sieben (21) ruhige Atemzüge.**

Diese Übung ist einerseits entspannend und regt andererseits die Lebensenergie an. Vielleicht spürst du eine Aktivität im Bauchraum, in Form von Wärme oder Bauchgeräuschen. Die Verdauung wird angeregt.

Der Atem sollte gleichmäßig tief und ruhig fließen.

Wenn du in der Seitlage übst, beobachte das Fließen der Atmung in den Nasenflügeln. Spürst du den Atem auf einer Nasenflügelseite stärker? Wenn ja, auf welcher?

Dein Übungsplatz sollte warm und ruhig sein.