

BEWUSST ATMEN

Der Atem gehört zu den selbstverständlichsten Dingen unseres Lebens. Der Atem versorgt unseren Körper mit frischer Energie und Sauerstoff, vertreibt Müdigkeit und unterstützt die Entgiftung.

Doch im Allgemeinen atmen wir zu flach und/oder zu kurz und nehmen uns für bewusste Atmung kaum Zeit. Es ist nicht üblich, dem Atem extra Aufmerksamkeit zu schenken und es ist schade, denn durch bewusste Atmung können wir den gegenwärtigen Augenblick besser auskosten und uns mehr über neue, frische Energie freuen.

Ich möchte dir hier eine Mudra (Position der Finger) vorstellen, mit deren Hilfe du den Atem auf eine natürliche Art und Weise und mit Leichtigkeit vertiefen kannst. Bei dieser Stellung der Finger fließt der Atem frei und natürlich in alle Atemräume – in den Bauch, in den Brustkorb und zu den Schlüsselbeinen (Lungenspitzen). Außerdem fördert sie Konzentration und unterstützt die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften:



Eine angenehme Position im Sitzen (im Schneidersitz, Fersensitz oder auf einem Stuhl) einnehmen und die Hände in den Schoß legen, die Fingerspitzen liegen aneinander. Wahrnehmen, wie sich die Fingerspitzen berühren. Den Atem ganz frei und natürlich in den Bauch, in den Brustkorb und zu den Schlüsselbeinen fließen lassen.

Das Einatmen und Ausatmen bei den Nasenlöchern betrachten, das Ausdehnen und Zusammenfallen des Brustkorbs, das Heben und Senken der Bauchdecke – mit jedem Atemzug...

Verweile in der Position nur solange, wie es angenehm ist; es können auch nur wenige Atemzüge sein. Am besten ist es, wenn du die Übungen als Spiel betrachtest und mit Freude und Leichtigkeit ausprobierst. Vertraue dabei auf deinen Körper und deinen eigenen Atemrhythmus, denn dein Atem ist immer richtig.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Simona

Luna Yoga® Lehrerin
in Tulln an der Donau

www.luna-yoga-tulln.at