

AA = Ausatem; EA = Einatem (Nase ☺); ... = Pause

Vorweg: nimm Dir für die Übungen Zeit. Mach lieber nur eine Übung gemütlich und im Kontakt mit Deinem Körper. Lass ihm Zeit, sich zu dehnen, zu entspannen und aufzuatmen. Und das Allerwichtigste: MACH LOHNENDE PAUSEN und bemerke jeweils deine aktuellen Grenzen.

Vorbereitende Übungen: Den ganzen Körper spüren – eine Zeit mit Dir

- Berührungskontakte spüren: die Fußsohlen mit der Erde, das Gesäß, ... den Rücken oder den Kopf mit dem Stuhl/der Matte, ... spüren, wie Dein Körper von der Erde getragen wird.
- Wo spürst Du das Ein- und Ausströmen des Atems? – mehrere vollständige Atemzüge immer wieder mit freundlichem Interesse beim **Atem** sein: Wo fängt der AA an? Wo und wie hört er auf? Gibt es Pausen? Wie sind die Übergänge zwischen AA und EA? Spüren, wie es in Dir atmet, der Atem darf sein, wie er jetzt von selbst ist.

Variante 1: Im Stand oder Liegen: strecke die Arme und die Hände bis in die Fingerspitzen nach oben über den Kopf, gehe eventuell auf die Zehenspitzen/strecke im Liegen die Fersen in den Raum, **den ganzen Körper strecken** – halten und den Atem spüren für einige Atemzüge, lockerlassen und die Arme wieder neben den Körper bringen ... Nachspüren.

Variante 2: Im Stand: der Kopf sinkt in Richtung Brustbein, das Gewicht des Kopfes nimmt Wirbel für Wirbel den gesamten Oberkörper mit in **die Rumpfbeuge** – die Knie leicht gebeugt, Kopf und Arme hängen locker. Wo ist der Atem jetzt zu spüren? ... Wenn Du soweit bist, richte Dich Wirbel für Wirbel wieder auf - zuletzt den Kopf.

Variante 3: Im Stand: mit EA **Kniescheiben** anziehen, Beine durchdrücken und die Hände fest zu Fäusten ballen – halten – AA auf pfff und Knie und Fäuste **lösen**, danach Zwischenatmung zulassen ... 2-3 x wiederholen.

Atemübungen im Stand

Variante 1: linke Hand auf dem Brustbein; den rechten Arm nach vorn ausgestreckt, Daumen zeigt nach oben, mit der **AA** auf pfff **zur Seite** bewegen, der Hand hinterher schauen, Oberkörper rotiert mit; nach Ende der AA, Arm sinken lassen – **Atempause** – zurück zur Mitte drehen – mit **EA** bei geschlossenem Mund Hände wechseln (5x wiederholen).

Variante 2: Mit der **EA** beide Arme bis in die Fingerspitzen seitlich in Schulterhöhe **in die Weite** strecken, mit der **AA** auf pfff sich an den Schultern umarmen und die Luft ganz herauslassen – dabei rund werden im Rücken, den Kopf locker hängen lassen – mit dem **EA-Impuls** wiederaufrichten und ganz in die Weite ziehen, mit der zweiten **AA** die Arme im weiten Bogen seitlich abwärtsführen (5 x wiederholen).

Variante 3: Mit der **EA** die Arme seitlich über den Kopf führen, Ellbogen oder Unterarme umfassen und sich nach **oben** in die Länge ziehen, die Fersen bleiben fest am Boden, bei der **AA** Arme locker aber weiter umfasst sinken lassen, auf Kopf ablegen, mit der **EA** wieder nach oben dehnen, **AA** auf pfff: die Arme in großem Bogen seitlich abwärtsführen – loslassen (5 x wiederholen).