

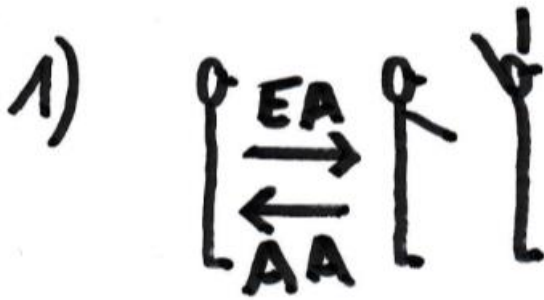
Einfache Übungen zur Verbindung von Bewegung und Atem.

Schaffen Sie die genannten Bedingungen: Führen Sie die Übungen mit Ernsthaftigkeit aus, und richten Sie die Aufmerksamkeit nach innen.

Beachten Sie das Zusammenfließen von Atem und Bewegung. Die Atmung soll fein und gleichmässig durch die Nase erfolgen (wo nicht anders vermerkt).

Übungen 1) und 2) je fünfmal. Übung 3) dreimal, mit weichen Bewegungen.

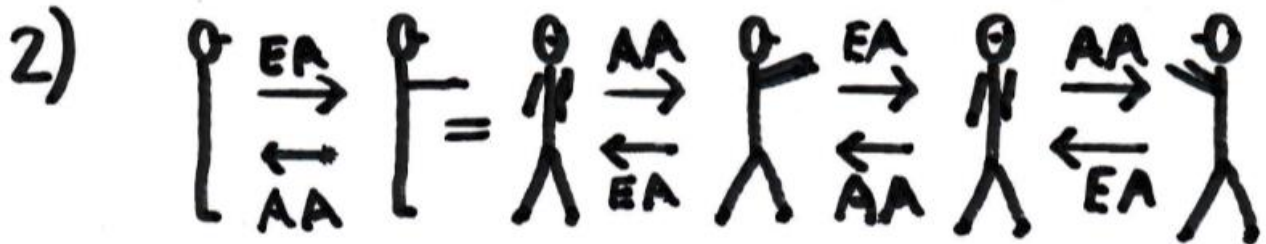
EA = Einatem, einatmend / AA = Ausatem, ausatmend



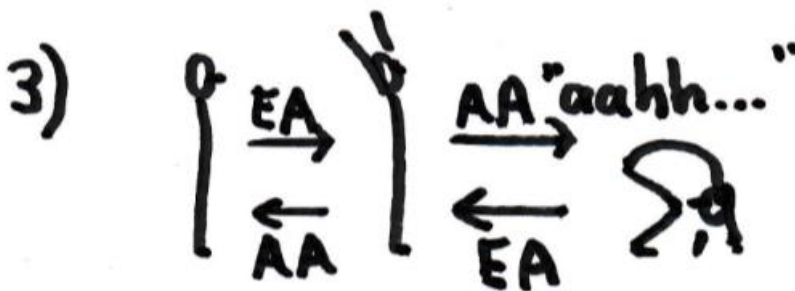
Am besten immer wieder auch draussen, im Wald ausführen (wenn mit den Anordnungen der Behörden vereinbar).

Oder vor dem offenen Fenster.

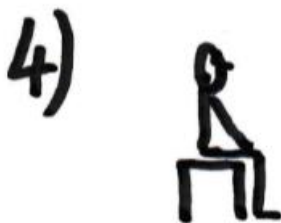
Auch im Sitzen möglich (s. 4; freier Rücken).



Das Becken nicht mitdrehen. Auch im Sitzen möglich (s. 4)!



Bei Herz-Kreislauf- oder Rückenbeschwerden: **im Sitzen** ausführen und die Hände AA auf den Oberschenkeln **abstützen!** AA durch Nase u. Mund! Auch stehend können Sie die Hände zu den Oberschenkeln bringen. Knie immer beugen.



Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Atembewegung im Bauch. Nichts verändern. Nur wahrnehmen, wie der Bauch sich rhythmisch bewegt. Wenn der Geist abschweift, werden Sie es merken und zum Atem zurückkehren, ohne sich zu tadeln.

Beschränken Sie diese Aufmerksamkeit zunächst auf fünf Atemzüge. Dann gleich wieder. Wiederholen Sie das während einer bis fünf Minuten.

Bei Rückfragen können Sie mich gerne kontaktieren.