Bewusstes Atmen beruhigt

Mit bewusstem Atmen können wir Herzfrequenz, Blutdruck und Nervensystem beeinflussen.
Lasse deinen Atem, wenn möglich, bei allen Übungen frei durch die Nase ein- und ausfliessen.

Die Atembewegung spüren

Schenkt Ruhe und Stille sowie ein Bei-sich-aufgehoben-Sein.

Ausgangsstellung: Für diese Übung kannst du sitzen oder auf dem Rücken liegen.

- Schliesse die Augen.
- Lege die Handflächen unterhalb des Nabels auf den Bauch. Spüre die Bewegung? Beim Einatmen weitet sich der Bauch nach aussen, beim Ausatmen geht er wieder zurück.
- Lege die Handflächen auf den Oberbauch. Nimm wahr, wie die Atembewegung unter deine Hände kommt. Werden deine Hände dabei vielleicht warm?
- Lege die Handflächen oberhalb der Brust auf den Brustkorb. Spüre, wie sich der Brustkorb durch das Atmen bewegt?
- Probiere verschiedene Variationen aus.

Kutschersitz

Wirkt entspannend und hilft, den Atem freier fliessen zu lassen.

Ausgangsstellung: sitzend

- Stelle deine Beine weit auseinander. Spüre deine Füsse am Boden.
- Stütze die Unterarme auf den Oberschenkeln ab. Der Rücken ist nach vorne gebeugt. Nun lasse Kopf und Hals locker herunterbaumeln und nimm deinen Atem wahr

Becken kreisen

Beruhigt und erdet.

Ausgangsstellung: sitzend

- Setze dich aufrecht auf einen Stuhl.
- Bewege das Becken ruhig kreisend um die Sitzknochen herum, bis sich ein angenehmer Bewegungsrhythmus einstellt.

Ausgangsstellung: stehend

- Nimm die Füsse gut wahr.
- Bewege das Becken im Kreis. Die Wirbelsäule bleibt aufgerichtet.

Summen

Beruhigt, entspannt und verlangsamt den Atem und die Herzfrequenz. Diese Übung ist überall möglich: im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen.

- Mehrmals täglich 1 bis 10 Minuten summen. Vielleicht deine Lieblingsmelodie? Oder einfach «Mmmmm» summen.

zur Verfügung gestellt von Myriam Engler | Illustrationen: Jean-Christophe Froidevaux

Kurt Egli
egk@hispeed.ch

Liliane Gabriel
lilianegabriel@hotmail.ch

Anita Hasler
obfalken2@bluewin.ch

Phänomenologische:r Aufsteller:innen und LIP-Coaches (nach Nelles Institut Schweiz)