



Atemübungen für den Alltag

Die F- Atmung

- Nehme den Meditationssitz ein oder setze Dich aufrecht auf einen Stuhl, schließe Deine Augen
- Lass Deinen Atem fließen und versuche ihn einfach nur bewusst wahrzunehmen
- Lippen zur Aussprache eines "F" formen, den Atem verlängert über "F" ausfließen lassen.
- 15 x ein-, und über "F" ausatmen, danach den Atem ohne Beeinflussung fließen lassen und nachspüren.
- Übung kann tagsüber öfters wiederholt werden.

Der Atemhauch

- Nehme den Meditationssitz ein oder setze Dich aufrecht auf einen Stuhl, schließe Deine Augen.
- Halte Deine rechte Hand in Höhe des Mundes.
- Sanft über die leicht geöffneten Lippen ausatmen und den langen Hauch des Ausatmens spüren.
- Mindestens 10 Atemzüge ausführen, nachspüren und mit linker Hand wiederholen.

Mantra OM tönen

- Nehme den Meditationssitz ein oder setze Dich aufrecht auf einen Stuhl, schließe Deine Augen, konzentriere Dich auf Deine Körpermitte
- Atme tief ein und lass mit einem langen Ausatmem ein weites, langes "O" tönen und vollende mit "M".
- Öfters am Tag tönen.