

"DR. RUHE"

ATEMÜBUNG



Thanks to pexels

Setzen Sie sich bequem auf einen Sessel, stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden (gut geerdet), halten Sie Ihren Rücken gerade und entspannen Sie Ihre Schultern (weg von den Ohren). Schließen Sie jetzt langsam die Augen und beobachten Sie Ihren Atem. Verändern Sie ihren Atem nicht – nur beobachten!

Wie atme ich heute?
Schnell oder langsam?
Tief oder flach?

Beginnen Sie 3 Sekunden lang einzusatmen und 6 Sekunden lang auszusatmen.
(3-2-1 einatmen und 6-5-4-3-2-1 ausatmen)

Stellen Sie sich einen Wecker und atmen Sie mindestens 5 Minuten in diesem Rhythmus.
(Durch das längere Ausatmen wird der Parasympathikus, der sogenannte Ruhe-Nerv, aktiviert. Sie werden dadurch ruhiger und Ihr Körper wird optimal mit Sauerstoff versorgt.)

Nach 5 Minuten lassen Sie noch kurz die Augen zu und spüren nach.

Bedanken Sie sich bei Ihnen selbst, dass Sie sich Zeit für "Ruhe" genommen haben!



VIEL SPASS!

Autorin: Dagmar Petry
Dipl. Vital- und Ernährungstrainerin, Vegane Ernährungstrainerin