

## Übung zur Verlängerung des Atems

- Eine Meditationshaltung oder eine andere Position eigener Wahl einnehmen, sich dabei jedoch aufrecht halten oder sich im Liegen entsprechend gerade positionieren. Rücken und Schultern lockern und entspannen, den Kopf gerade ausrichten und leicht nach vorne absenken.
- Während der gesamten Durchführung ganz konzentriert irgendeinen Punkt fixieren, der leicht schräg unterhalb vor einem liegt, die Augenlider können dabei zur Entspannung halb geschlossen bleiben.
- Leicht und fließend ohne jede Anstrengung oder Stockung nur durch die Nase ein- und ausatmen, mit einer kurzen Pause zwischen dem Ein- und Ausatmen.
- Nun während der Phase des Einatmens ganz langsam bis fünf zählen, etwa im Rhythmus von jeweils einer Sekunde, und in Anschluss an die kurze Pause mit derselben Anzahl von Zählritten wieder ausatmen.
- Die Zählritte langsam auf 6 steigern und diesen Stand halten, bis dies leicht und ohne Atemnot möglich wird.
- Auf dieselbe langsame und angepasste Art die Zählritte bis auf 10 steigern, sodass schließlich nur noch drei bis vier Mal pro Minute eingeatmet werden muss.

Es gilt sich entsprechend Zeit zu lassen, um dieses Ziel zu erreichen, wie viele Durchführungen dafür auch immer nötig sind. Wenn man die Übung dreimal täglich für einige Minuten ausführt, kann man nicht nur im körperlichen Bereich spürbare Veränderungen bemerken, sondern auch mehr zu innerer Harmonie und Ruhe finden.

## Atemübung – Ausatmen

- Gelöst und entspannt sitzen und ganz bewusst seine Gesichtsmuskeln lockern, vielleicht über einige Grimassen, bis sich der Gesichtsausdruck zu einem sanften Lächeln formt. Eventuell stellt sich dabei schon ein leichtes Gähnen ein, ansonsten kann es bewusst herbeigeführt werden, denn dies hilft gegen leichte Müdigkeit, löst Verspannungen und unterstützt die Ausscheidung von Giftstoffen. Nach einigen tiefen und herzhaften Gähnern gelangt der Organismus insgesamt auf ein wesentlich höheres Energieniveau und auch der Fluss des Atems hat sich verbessert.
- Nun mit einem deutlich hörbaren „Haaaahhhh.....“ durch den Mund ausatmen, bis die Lungen bestmöglich geleert sind.
- Anschließend ganz normal und ohne Anstrengung, aber doch tief durch die Nase wieder einatmen und die Ausatemungs-Prozedur wiederholen.
- Die Prozedur mehrmals am Tag wiederholen, vor allem dann, wenn man sich irgendwie nervös und angespannt fühlt, dies entgiftet die Lunge und der Atemfluss wird zusehends ruhiger und tiefer.