

Lebensordnung

Der Atem ist unsere Brücke zur Entspannung.



Atementspannung

Setzen Sie sich bewusst aufrecht und bequem hin.

Schließen Sie die Augen.

Entspannen Sie die Muskeln. Stellen Sie sich vor, dass bei jeder Ausatmung alle Spannung wie eine Welle vom Kopf beginnend nach unten über den Körper abfließt.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Nehmen Sie wahr, wie bei jedem Atemzug die Luft durch die Nase einströmt und spüren Sie, wie sich beim Ein- und Ausatmen die Bauchdecke hebt und senkt (evtl. Hände auf den Bauch legen).

Immer, wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen, kehren Sie mit der Aufmerksamkeit zum Atem zurück. Dies gelingt leichter, wenn Sie jeden Atemzug mit einem Wort begleiten, denken Sie z.B. beim Einatmen „ankommen“, beim Ausatmen „loslassen“. Es reicht auch, wenn Sie „ein“ und „aus“ denken.

Zeitaufwand etwa 5 bis 10 Minuten.

- Tipps:**
- Atementspannung funktioniert auch beim Singen oder Lachen! Singen Sie also Ihre Lieblingshits im Radio laut mit. Oder lachen Sie herzlich. Das entspannt und weckt die Lebensgeister!
 - Wenn Sie öfter mal entspannt lächeln, wird man Ihnen überall freundlich begegnen.

