

Max 4-5 min

Mindestens 1x am Morgen

Kann gut auch während des Tages angewandt werden.

Alternatives (abwechselndes) Atmen aus dem Pranayama

Diese Atemtechnik harmonisiert die Energien in dir (Sympathikus & Parasympathikus, warm – kalt, etc.). Du kannst sie auch verwenden, wenn du eine spezielle Herausforderung vor dir hast und Lampenfieber bekämpfen willst.

Setze dich aufrecht hin. Nimm den rechten Daumen und verschliesse damit das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch ein. Wiederhole eine positive Eigenschaft (z.B. Frieden, Liebe) oder ein Mantra einmal während du einatmest. Dann verschliesst du das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und hältst den Atem für vier Schläge an während du die selbe Eigenschaft/das Mantra vier Mal wiederholst. Nun öffnest du das rechte Nasenloch (nimmst den Daumen weg) und atmest auf 2 Schläge aus. Dazu wiederholst du die Eigenschaft/das Mantra zwei mal. Jetzt atmest du mit dem rechten Nasenloch auf 1 Schlag ein, verschliesst dann das rechte Nasenloch mit dem Daumen. Du zählst auf vier, während du den Atem anhältst. Dann öffnest du das linke Nasenloch und lässt den Atem auf 2 Schläge ausströmen. Auch bei diesem Durchgang zählst du nicht einfach, sondern wiederholst deine gewählte Eigenschaft/das Mantra entsprechend oft. Danach beginnst du den Zyklus wieder von vorn (Einatmen mit links).

Achte darauf, dass du gelassen und entspannt atmest und nicht forciert.

Das Atmen muss nicht still von sich gehen. **Du solltest diese Atemübung nicht länger als vier oder fünf Minuten üben.** Längeres Üben ist für Anfänger ungesund und kann zu Kopfschmerzen oder Verspannungen führen. Für den ad-hoc Einsatz vor einem wichtigen Meeting reichen auch ein paar Atemzüge.

Viel Erfolg damit!