



EINE ÜBUNG ZUM DURCHATMEN

### **Schöpfen Sie Kraft durch Ihren Atem**

Viele Menschen atmen nur im oberen Brustbereich, da die Tiefenatmung blockiert ist. Diese Übung aktiviert das Zwerchfell und hilft, dass es voll leistungsfähig wird. Strengen Sie sich nicht an, überschreiten Sie Ihr Maß nicht und hören Sie beim geringsten Unwohlsein sofort auf.

Legen Sie sich auf den Rücken, eine Hand auf den Bauchnabel und die andere auf die Brust.

Stellen Sie sich vor, ein duftender Strauß Blumen stünde vor Ihnen. Versuchen Sie den Duft in kurzen, sich schnell wiederholenden Atemzügen in sich aufzunehmen.

Die Hand auf der Brust bleibt - bei richtiger Zwerchfellatmung - vollkommen ruhig, während Ihre andere Hand die schnelle Auf- und Abbewegung des Zwerchfells mitvollzieht.

Wiederholen Sie diese Übung - eventuell auch im Stehen - täglich mehrere Male, bis sich die Zwerchfellatmung von selbst einstellt und Sie nicht mehr nur im Brustbereich atmen.