

Atemübung für stärkere Nerven:

Wenn man dabei aufrecht steht, geht es am leichtesten.

Atme so tief wie möglich ein. Wenn die Lungen voll sind, dann atme noch etwas Luft zusätzlich ein. Ist dieser Zustand erreicht, dann atme ganz langsam wieder aus.

Atme wieder so tief wie möglich ein und halte die Luft an. Strecke die Arme gerade nach vorne hin aus. Strenge dich dabei nicht an. Halte die Arme noch immer waagrecht.

Ziehe die Hände zu den Schultern zurück und spanne die Muskeln dabei immer stärker an. Die Hände werden ganz hart und wenn sie deine Schultern berühren, mache eine Faust und drücke sie so fest wie möglich zusammen. Wenn es gut gemacht wird, werden die Fäuste vor Anspannung zittern.

Führe die Fäuste jetzt mit angespannten Muskeln langsam von den Schultern weg und ziehe sie dann sechsmal schnell zurück. Atme dabei wie bei der Reinigungsatmung kräftig durch den gespitzten Mund aus. Wenn du einige Wiederholungen gemacht hast, dann beende diese Übung und führe zum Abschluss eine Reinigungsatmung durch. Die Übung wirkt umso intensiver, je schneller die Fäuste zurückgezogen werden und je mehr Muskelspannung aufgebracht wird.

ALLES WIRD (IST) GUT.

ABER NIE MEHR SO WIE ES WAR.

EVE