




Jetzt atme ich besser!

www.kerstin-hiemer.de

Kerstin Hiemer - Expertin für Haut und Atmung

Atem beobachten

- Setze Dich bequem hin und lasse Deinen Atem fließen.
- Nimm bewusst wahr, was im Moment geschieht.
- Versuche, Deine Atmung nicht zu beeinflussen.
- Atme ein, wenn Du den Impuls bekommst.
- Lass den Atem gehen, wenn er gehen möchte.
- Beobachte wie kommt der Atem und wie geht er wieder.



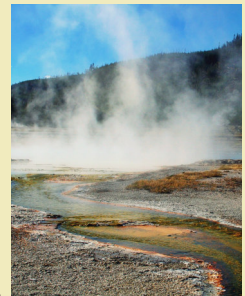
Bauchatmung

- Lege beide Hände auf den Unterbauch und beobachte, wie sich dieser beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
- Gerne kannst Du die Augen dabei schließen.
- Die Hände auf der Bauchdecke fördern die Konzentration auf die Bauchatmung und bewirken ein Wärmegefühl.
- Bauchatmung fördert die Entspannung.



Reinigungsatmung

- Aufrechte Sitzhaltung - Füße hüftbreit am Boden.
- Lege die Fingerkuppen (senkrecht aneinander liegend) mit leichtem Druck auf die Bauchdecke.
- Lasse mehrmals "sch- sch- sch" tönen bei der Ausatmung.
- Dabei zieht sich die Bauchdecke nach Innen.
- Bei der Einatmung durch die Nase weitet sie sich wieder.
- Abtransport des Sekretes wird unterstützt.



Stärkungsatmung

- Stelle Dich hüftbreit mit geöffneten Augen auf.
- Bewege Deinen Ellenbogen zur Seite, als wenn Du was wegschieben möchtest.
- Beim Ausatmen "he" tönen.
- Einatmung durch die Nase.
- Wechsle die Seiten gerne ab.
- Gerne kannst Du dabei im Raum herumgehen.
- Aktiviert Zwerchfell und baut Stresshormone durch Bewegung ab



Kopf frei - Übung

- Aufrechter, etwas breiter Stand, die Augen sind geöffnet.
- Schwinde Deinen rechten Arm locker vor dem Körper von Seite zu Seite und schaue ihm nach.
- Wenn der Arm nach unten schwingt, gehe in die Kniegelenke etwas nach.
- Verstärke den Schwung, dabei drehst Du mit und hebst etwas die Fersen.
- Langsam wieder kleiner werden und auf die linke Seite wechseln.
- harmonisierend, ausgleichend, erholend

