

Nimm dir zwischendurch, wann immer Du es brauchst, Zeit für eine der folgenden Atemübungen. Sie helfen Dir, kurz auszusteigen, damit Du Dich anschließend wieder auf Deine Aufgaben konzentrieren kannst. Wenn möglich mache diese Aufgaben an der frischen Luft oder öffne ein Fenster, so kannst Du gleichzeitig mehr Sauerstoff aufnehmen.

1. Oberschenkel vorne hinunter streichen – im Stand

Im Stehen, hüftbreit geöffnete Beine, lege die Hände auf die Leisten, schließe die Augen und sammle dich. Streich von den Leisten aus über die Vorderseite der Oberschenkel hinunter bis zu den Knien. Beuge dabei die Knie und nimm wahr, wie Rücken, Hals und Kopf von selbst in die Bewegung mitkommen und sich nach vorne beugen, die Arme bleiben gestreckt und beuge nur soweit, wie es das Streichen erfordert. Wieder aufrichten wobei die Hände zurück in Leisten wandern.

Hinweis: Wirkung auf den unteren Atemraum

2. Schulter begreifen – im Sitzen

Aufrechte Sitzhaltung, geschlossene Augen und konzentriert begreifen und massieren wir mit der linken Hand die rechte Schulter, ertaste auf der Rückseite das Schulterblatt und auf der Vorderseite das Schlüsselbein, massiere die Nackenmuskulatur und nimm die Spannung wahr, Hand auf die Brust legen und Atmung wahrnehmen, nachspüren – dann die andere Seite begreifen.

Hinweis: Wirkung auf den oberen Atemraum

