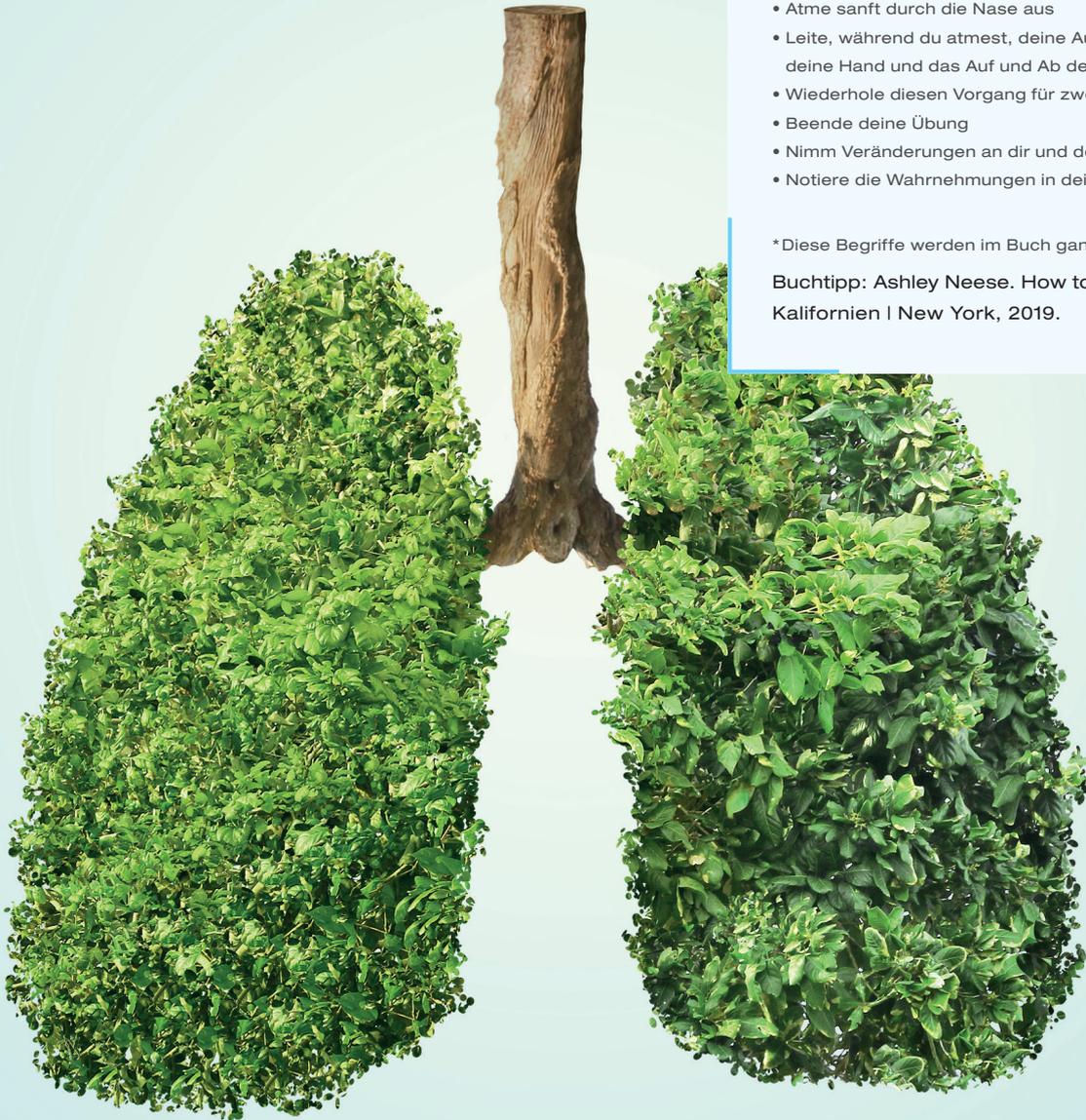


Sich gesund atmen



Übungsbeispiel aus „How to Breathe“ zur Bewältigung von Wut (3 Minuten)

- Stell deine Füße hüftbreit auf
- Setze dir ein Ziel* für die Übung
- Atme langsam durch die Nase ein
- Atme schnell durch den Mund aus
- Wiederhole diese Abfolge dreimal
- Leg eine Hand auf deinen Bauch
- Atme tief durch die Nase ein
- Atme sanft durch die Nase aus
- Leite, während du atmest, deine Aufmerksamkeit auf deine Hand und das Auf und Ab deines Bauches beim Atmen
- Wiederhole diesen Vorgang für zwei Minuten
- Beende deine Übung
- Nimm Veränderungen an dir und deinem Körper wahr
- Notiere die Wahrnehmungen in deinem Journal*

*Diese Begriffe werden im Buch ganz genau definiert.

Buchtipp: Ashley Neese. How to Breathe. TEN SPEED PRESS.
Kalifornien | New York, 2019.

Unser Atmen ist Grundvoraussetzung für unser Sein. Wir atmen, um zu leben. Gleichzeitig ist es ein Automatismus, etwas, worüber wir im gesunden Zustand nicht weiter nachdenken. Dabei wohnt dem bewussten Atmen, so zeigt die neue Publikation „How to Breathe“ der amerikanischen Atmungsexpertin Ashley Neese, ein großes und faszinierendes Potenzial inne: Mit der richtigen Atemweise können wir einer Vielzahl an Erfahrungen – von Stress, Schmerz, Trauer über Wut bis permanenter Überforderung – gegensteuern und uns stattdessen fokussieren, entspannen und heilen. Je nach individuellem Bedarf und ganz ohne weiteres Equipment, denn wir tragen – einfacher kanns kaum sein – das notwendige Tool in uns! Was es allein braucht, ist der feste Entschluss, der eigenen Atmung nachzugehen, um sie gezielt steuern zu können, und die notwendige Disziplin. Denn, wie alle guten Dinge, bedarf auch die optimale Atmung Hingabe, Training und Zeit. Ashley Neese bietet in ihrem Buch 25 praktische Übungen, von ganz leicht bis mittelschwer, für das bewusste Atmen und offenbart so Möglichkeiten zur sanften Selbstheilung. <<<