

Vital- und Yogapraxis

Constanze Ebert

...weil jeder Mensch einzigartig ist.

Atem, Körperhaltung und Geist regulieren

„Wichtigste Übung zum GLÜCKLICH SEIN. Atmen und Entspannen.“

Vorübung 1

Natürliche Bauchatmung (auch Ruheatmung genannt)

Du kannst bei dieser Übung stehen, sitzen oder liegen. Lass dein Gesicht sich langsam entspannen, dein Kinn und deine Schultern sich senken, die Achselhöhlen sich öffnen, die Wirbelsäule sich sanft aufrichten, deine Lendenwirbelsäule (2.+3. Lendenwirbel =Lebenstor) und sich deine Bauchdecke von Spannungen lösen.

Du atmest durch die Nase ein und aus. Dabei bewegt sich beim Einatmen die Bauchdecke sicht- und spürbar nach vorne und beim Ausatmen wieder zurück. Beim Einatmen weitet sich gleichzeitig der gesamte Bauchraum, beim Ausatmen zieht er sich wieder zusammen.

Im Laufe der Übung versuche dann, denn Atemrhythmus noch ein bisschen zu verlangsamen, indem du zwischen dem Ein- und Ausatmen und dem Aus- und Einatmen ein bis drei Sekunden innehältst. Das innehalten ist keine Pause, in der du den Atem anhältst. Es ist wie ein Gefühl, das du beim Ausatmen hast, dass alles von alleine geschieht.

Erklärung: Dies ist eine Übung, um in die Ruhe einzutreten. Die natürliche Bauchatmung gilt als vertiefte Atmung. Die Lungenflügel bewegen sich dabei ein wenig nach unten in den Bauchraum und massieren das Zwerchfell, den größten Atemmuskel, der dadurch lockerer wird. Du verlässt somit die oberflächliche Brustkorbatmung, bei der nur der Brustkorb, wie ein Blasebalg bewegt wird. Das Aufrecht sitzen oder -stehen bedeutet auch immer, dass du dich innerlich aufrichtest, indem du äußerlich aufrechter wirst. Beobachte einmal dein Gefühl, wenn du aus deiner Haltung mit eingefallenem Brustkorb und runden Rücken die Brustwirbelsäule aufrichtest. Du wirst größer und kannst im Brustkorb (Lungen, Herz) ein Gefühl von innerer Größe, Weite und Selbstbewusstsein spüren. Vielleicht wächst du sogar über dich hinaus.

Constanze Ebert, Dr. Wilhelm-Külz-Str. 25, 08223 Falkenstein

Telefon (03745) 75 16 31, Mobil: 0151-588 947 69, E-Mail kontakt@vitalpraxis-vogtland.de, www.vitalpraxis-vogtland.de