

## Die Atemöffner

Stelle dich etwas Hüftschmal (klingt schöner als Hüftbreit) hin.

Wie gesagt, sehr gerne in der Natur, oder vor dem geöffneten Fenster.

Dann atme erst mal tief durch die Nase ein und durch deinen Mund aus.

Komm bei dir an!

1. Lege deine Hände mit den Handflächen nach oben vor deinem Unterbauch ineinander, (wie eine Schale), nun beim Einatmen nach oben strecken und beim Ausatmen wieder in die ursprüngliche Haltung zurück. Wiederhole dies 2x.

Wichtig: Der Atem führt immer die Bewegung.

Ganz Wichtig: Setz dich nicht unter Druck, wenn es nicht gleich so klappt. Alles ist gut so wie es ist.

2. Breite nun deine Arme mit der Einatmung über die Seite aus und führe sie nach oben zusammen, mit der Ausatmung umgekehrt wieder zurück. Wieder 2x wiederholen.
3. Dann Atmen wir über die Mitte ein, es sieht so aus als wollten wir beten oder schwimmen, und strecken uns nach oben, das Ausatmen machen wir dann wieder mit den Armbewegungen über die Seite nach unten. Noch 2x wiederholen.

Zur Erinnerung: Der Atem führt die Bewegung und Lächeln!

4. Bei der nächsten Atemübung wandern die Hände mit der Einatmung bis zur Körpermitte (Brusthöhe), dann streckst du den rechten Arm nach oben, den linken Arm nach unten und atmest über die rechte Seite aus. Schau dem Arm gerne nach. Nun Spiegelverkehrt, also; die Hände mit der Einatmung bis zur Körpermitte, dann den linken Arm nach oben und der rechte nach unten und über die linke Seite nach unten mit der Armbewegung ausatmen. Auch hier alles wieder 2x wiederholen.



5. Breite nun bei der Einatmung deine Arme über die Seite aus und mache gleichzeitig eine Drehung nach rechts, mit der Ausatmung kommst du wieder zurück. Jetzt das gleiche zur anderen Seite. Auch hier jede Seite insgesamt 3x üben.
  
6. In der letzten Atemöffner Übung beschreiben wir mit den Armen einen großen Kreis. Wir atmen ein und unsere Arme wandern von unten über vorne nach oben, wir strecken uns, beugen uns leicht nach hinten und wandern mit den Armen mit der Ausatmung über hinten wieder nach unten. Auch hier 3x wiederholen.

Nun machen wir jede Übung noch einmal, alle hintereinander.

So trainieren wir auch noch unser Gedächtnis.

Du wirst schnell merken, wenn du regelmäßig übst, wie es immer besser klappt.

Und mit einem Lächeln geht es doch sowieso viel leichter.

Viel Spaß bei deinen Atemöffnern



