



Ha-Atmung im Liegen

Lege dich bequem auf den Rücken und strecke dich nach allen Seiten.

Entspanne die Füße und die Zehen. Sprich dabei „Meine Füße und Zehen sind entspannt.“

Entspanne die Beine, Unterschenkel, Knie und Oberschenkel. Sprich dabei: „Meine Beine sind entspannt.“

Entspanne Gesäss, Becken und Bauch. Sprich dabei „Mein Gesäss, Becken und Bauch sind entspannt.“

Entspanne die Arme, Oberarme, Ellbogen und Unterarme. Sprich dabei: „Meine Arme sind entspannt.“

Entspanne Hände und Finger. Sprich dabei: „Meine Hände und Finger sind entspannt.“

Entspanne Hals und Nacken. Sprich dabei: „Mein Hals und Nacken sind entspannt.“

Entspanne den Kopf und das Gesicht. Sprich dabei: „Mein Kopf und Gesicht sind entspannt.“

Strecke die Arme nach oben und atme zugleich ein. Fülle alle Atemräume bis zum letzten Winkel.

Halte die Atemfülle einen Moment und atme dann mit einem befreienden, tonlosen „Ha“ aus offenem Mund kräftig aus, so als würdest du den Ton aus deinem Körper heraus schleudern. Zieh dabei das rechte Knie kraftvoll mit beiden Armen zum Körper heran.

Mache einen Moment eine Atempause. Leg das Bein wieder gestreckt ab und strecke die Arme nach oben über den Kopf, um die Übung zu wiederholen.

Atme erneut tief ein und lass den Atem deinen Körper ganz füllen. Spüre dabei die Auflagefläche des Rückens.

Führe dann die Übung mit dem anderen Bein durch.

Bleib dabei noch eine Weile entspannt liegen.

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 76

