



## Innere Atmung

Auch diese Atemübung hilft dir dabei, dich in deinem Körper zu zentrieren und **selbst-bewusster** zu werden.

Lege dich bequem hin oder setze dich auf einen Stuhl oder den Boden. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper.

Atme tief ein und stelle dir vor, dass du beim Ausatmen den Luftstrom in den rechten Daumen lenkst und durch die Daumenspitze ausatmest. Dabei gibst du alles Alte und Verbrauchte von dir.

Mit jedem Einatmen nimmst du neue kraftvolle Energie auf. Atme auf diese Weise in deiner Vorstellung nacheinander durch alle Finger der rechten Hand ein, dann durch die Knochen der rechten Hand und das Handgelenk.

Atme dann durch den rechten Unterarm, den Ellbogen, den Oberarm und durch die rechte Schulter.

Lenke in deiner Vorstellung den Luftstrom erst durch die Finger der linken Hand, dann durch das linke Handgelenk und den ganzen linken Arm bis zur linken Schulter.

Atme in der gleichen Weise durch den Brustkorb, durch die Rippen und das Brustbein.

**\*Atme in deiner Vorstellung durch deine Beckenknochen, durch die rechte Hüfte, den rechten Oberschenkel, durch das rechte Knie und den rechten Unterschenkel.**

Lenke den Atem durch das rechte Fussgelenk, den Fuss und durch alle Zehen. Stell dir dabei vor, wie du durch die einzelnen Zehen ausatmest und damit alles Verbrauchte und Alte aus deinem Körper entlässt.

Geh in gleicher Weise durch die linke Hüfte, das linke Bein und den linken Fuss → \*

Lenke den Atem durch die Wirbelsäule: durch das Steissbein, die Lendenwirbelsäule, die Brust- und Halswirbelsäule und den Kopf.

Lass den Atem in Neben- und Stirnhöhlen fließen. Stell dir vor, dass du durch den Scheitel ausatmest und alles Alte und Verbrauchte aus deinem Körper entlässt.

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 85

