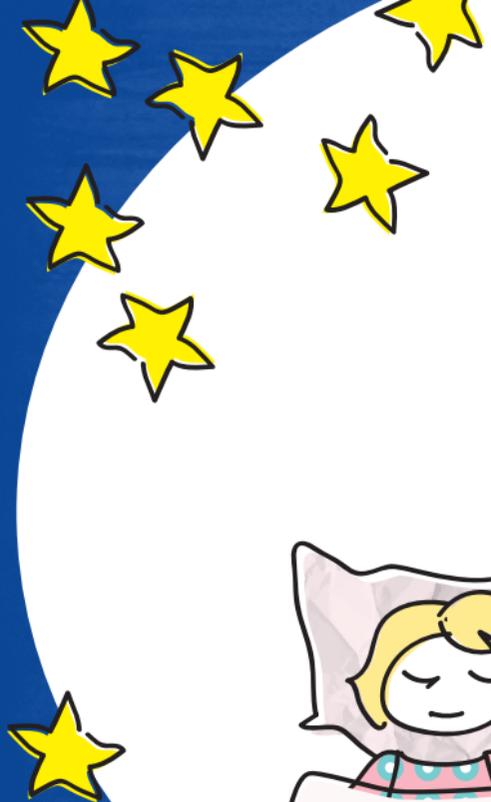


Atemübungen



3 x wiederholen





Atemübungen entspannen Körper und Geist und können beim Übergang in die Schlafphasen unterstützen. Wählen Sie eine Übung, mit der Sie sich wohlfühlen. Hier zwei Beispiele:

4-7-8-Atemtechnik

Die Zunge liegt locker am Gaumen, direkt hinter den Schneidezähnen

- Vollständig und hörbar durch den Mund ausatmen
- Den Mund schließen und langsam durch die Nase einatmen, dabei bis vier zählen
- Den Atem anhalten und bis sieben zählen
- Hörbar durch den Mund ausatmen und bis acht zählen
- Übung drei Mal wiederholen.

Yoga-Atemübung (Pranayama)

Sie liegen in der Rückenlage, die Beine hüftbreit und locker gerade legen, die Füße locker zur Seite fallen lassen.

Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben, Sie schließen die Augen.

- Langsam einatmen und bis vier zählen
- Langsam wieder ausatmen und bis vier zählen
- Diese Technik fünf Mal wiederholen

Dann:

- Langsam einatmen und bis fünf zählen
- Langsam ausatmen und bis fünf zählen
- Diese Technik fünf Mal wiederholen