

DIE VOLLATMUNG auch LUNGENGYMNASTIK (nach Helmel).

Im Sitzen oder Stehen.

- 1) Das Zwerchfell- oder Tiefenatmen: Immer Ein- und Ausatmen durch die Nase. Hände auf Unterbauch - ausatmend Unterleib sanft einziehen - mit lockerem Zwerchfell langsam den Atem vom Unterleib her in den Brustkorb einfließen lassen - kurze Pause - ausatmen - 3 mal wiederholen.
- 2) Das Flanken- oder Weitenatmen: Atem muss frei fließen, keine Pressatmung. Die Hände seitlich an die Flanken (Rippen) legen - ausatmen wie bei 1) - und einatmend Atemstrom von unten her aufsteigen lassen in die Flanken und auch in Nierengegend - kurze Pause - ausatmen - 3 mal wiederholen.
- 3) Das Schulteratmen: Vollatmung
Einatmend werden die Arme langsam seit hoch geführt und dabei den Atem bis zu den oberen Lungenspitzen gelenkt. Die Hände an den Hinterkopf legen und in dieser Haltung 3 mal wiederholen und den Atemstrom in Schulterhöhe führen ohne die Schultern anzuheben.

ATEM IST LEBEN –
RUHIG UND GELASSEN –
URQUELL DER LEBENSENERGIEN

