

Atemübungen für Deine Chakren!

Wurzelchakra (am Ende Deines Steißbeines)

Setze dich ganz entspannt in den Lotussitz. Atme durch Deine Nase 8 Sek. lang ein, halte den Atem für ca. 4Sek. an und spanne in dieser Zeit Deinen Beckenboden an. Atme dann wieder für ca. 8 Sek. durch Deinen Mund wieder aus. Immer im Wechsel für ca. 2-3 Min.

Nabelchakra (eine Handbreit unter Deinem Bauchnabel)

Lege dich auf den Rücken hebe Deine Beine etwas an, lege den re. Fuß über Deinen li. Fuß. Lege jetzt Deine re. Hand an Dein li. Bein und Deine li. Hand an Dein re. Bein. Du liegst ganz entspannt auf dem Boden. Atme tief ein und halte dann den Atem für ca. 4-6 Sek. an und spanne auch Deinen Beckenboden kräftig an. Mit der Ausatmung läßt Du alle Anspannung in Deinem Körper los. Ca. 2-3Min.

Solarplexuschakra (am Ende Deines Rippenbogens im Solarplexusbereich)

Sitze ganz entspannt im Lotussitz. Hebe mit der Einatmung Deinen re. Arm waagrecht nach vorne. Atme mit einer ganz tiefen und langen Ausatmung, durch den Mund wieder aus und senke dabei Deinen Arm wieder Richtung Boden. Erst wenn Du komplett ausgeatmet hast, darf der Arm wieder den Boden berühren. Einatmung Arm wieder anheben, Ausatmung wieder absenken. Diese Atemübung hilft Dir dabei Deine Ausatmung zu verlängern. Ca. 2-3Min.

Herzchakra (in der Mitte Deiner Brust)

Stelle Dich aufrecht hin, Deine Beine etwas mehr als hüftbreit und führe dann Deine Arme mit der Einatmung waagrecht nach vorne. Mit einer tiefen Ausatmung nimmst Du Deine Arme weit nach oben. Einatmung - die Arme wieder nach vorne führen - immer im Wechsel. Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit im Herzchakra. Während Deiner Ausatmung, bedanke Dich doch mal beim Universum für all Deine Schätze im Leben!

Halschakra (auf Deinem Kehlkopf)

Setze Dich entspannt in den Lotussitz und lege Deine Hände auf deinen Knien ab.

Die Summatmung

Drücke deine Zunge gegen Deine Schneidezähne, atme durch den leicht geöffneten Mund ein und ein Zischlaut entsteht. Halte 4 Sek. den Atem an. Atme mit geschlossenem Mund wieder aus und lasse in Deiner Kehle ein "Mmmm" erklingen. ca. 2-3Min. Du wirst eine leichte Vibration in Deinem Halschakra wahrnehmen.

Stirnchakra (Mitten auf Deiner Stirn)

Sitze entspannt im Lotussitz. Mit Deinem Daumen und Deinem Ringfinger jeweils die Nasenlöcher zuhalten. Diese Übung auch immer im Wechsel machen. Atme durch das li. Nasenloch ca. 8Sek. ein und durch das re. Nasenloch ca. 16Sek. aus. Die Ausatmung ist immer länger als die Einatmung. Konzentriere Dich während des Atmens auf Dein Stirnchakra, auch drittes Auge genannt.

Kronenchakra (in der Mitte Deines Scheitels)

Verschließe mit dem re. Daumen Dein re. Nasenloch und atme 8Sek. durch das li. Nasenloch ein.

Verschließe mit Deinem re. Mittelfinger jetzt auch das li. Nasenloch und halte für 8Sek. den Atem an.

Öffne jetzt das re. Nasenloch und atme 8 Sek. aus.

Atme jetzt durch das re. Nasenloch 8Sek. ein, verschließe wieder beide Nasenlöcher und halte für 8 Sek. den Atem an und öffne dann das li. Nasenloch und atme 8 Sek. aus.

Das wiederholst Du auch wieder für ca. 2-3Min.