Praxis für Psychotherapie
Barbara Schlemmer Dipl. Psychologin

Praxis für Psychotherapie
- nach Heilpraktikergesetz -

Atemübung 123/4

Foto: CC0 - woman-6022486_1920

Die Atemübung 123/4 ist hervorragend zur Entspannung und zum Stressabbau geeignet. Sie lässt sich an fast jedem Ort und zu fast jeder Zeit üben.

Ablauf:

- Du stehst oder sitzt in bequemer Stellung, bist alleine oder mit anderen zusammen. Du schließt die Augen und bist ganz bei dir selbst. Du nimmst Deine Umgebung war oder lauschst einer Musik oder hörst in die Stille hinein, die Dich umgibt.
- Du konzentrierst Dich auf Deinen Atem und beobachtest ihn zunächst
- Dann beginnst du mit der eigentlichen Übung:
    - Atme tief ein und halte den Atem am höchsten Punkt für ca. 3 Sekunden an (zähle 123).
    - Atme dann langsam aus, lass den Atem herausströmen, lass ihn fließen und verweile am tiefsten Punkt für ca. 1 Sekunde (zähle 4)
    - Wiederhole die Übung 10-15x