Praxis für Psychotherapie
Barbara Schlemmer Dipl. Psychologin

Atemübung “5 Finger”

Foto CC0 - golden-3158677_1920

Die Atemübung „5 Finger“ 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:
    - Lege die Hände vor Deinem Körper in Höhe des Bauchnabels zusammen, gefaltet ähnlich wie beim Gebet, so dass sich alle 5 Finger berühren: Daumen an Daumen, Zeigefinger an Zeigefinger usw. Die Finger weisen nach vorne, die Daumen nach oben, die Handflächen bilden einen kleinen Hohlraum
    - Bei jedem Einatmen entfernen sich nun die Finger voneinander und bei jedem Ausatmen berühren sie sich wieder. (5-10 Wh.)
    - Danach die gleiche Übung, jedoch immer nur mit 1 Fingerpaar:
      Bei jedem Einatmen entfernt sich ein Fingerpaar (Daumen/Daumen; Zeigefinger/Zeigefinger usw.) voneinander und bei jedem Ausatmen berührt es sich wieder. (3-5 Wh.)