

Blitzentstreuung

1. Übung: Bauchübung

Mehrmals am Tag im Liegen oder Sitzen üben.
Dazu sich einen Ort suchen, an dem Sie sich wohl fühlen.

Linke Hand unterhalb des Bauchnabels und rechte Hand oberhalb des Bauchnabels.

Schließen Sie die Augen.

In den Bauch ein und ausatmen. Den Mund etwas öffnen, als ob Sie Suppe auf einem Löffel kühler pusten wollen. Sie atmen ein F ein und aus.

Zwei bis drei Minuten atmen Sie nun langsam, durch den Bauch, ein und aus.

Dann kommen sie wieder zurück, strecken sich, gähnen und machen die Hände zu Fäusten.

2. Übung: Brust und Lungenspitzeatmung

Diese Übung eignet sich unmittelbar vor, oder nach einer stressigen Situation

Legen Sie die linke oder rechte Hand auf Ihren Brustkorb und atmen Sie tief ein und aus.

Atmen Sie wieder auf F ein und aus.

Nach eine kurzen Zeit:

F ausatmen – F einatmen – anhalten und bis 5 zählen

F ausatmen – F einatmen – anhalten und bis 7 zählen

F ausatmen – F einatmen – anhalten und bis 10 zählen - ausatmen

Dann kommen Sie wieder zurück, strecken sich, gähnen und machen die Hände zu Fäusten.