

Atemtechniken

Eigenschaften	Wirkung	Technik	Beschreibung
Achtsamkeit	Verstärkend	auf den Atem lauschen	aufrechte Haltung / Kopf in einem leichten Winkel nach vorne gebeugt / Augen geschlossen / durch die Nase in den Unterbauch atmen / ganz leise / Aufmerksamkeit auf die Verspannungen im Körper legen
Ängste	Abbauend	Bauchatmung	Über die Nase in den Unterbauch atmen, der sich langsam nach außen wölbt / Brustkorb darf sich nicht bewegen / Luft kurz anhalten / gewölbter Bauch sanft nach innen ziehen und die Luft in den Brustraum drücken / zweimal wiederholen und dann langsam die Luft entweichen lassen.
Konzentration	Steigernd	Bauchatmung	
Stress	Senkend	Bauchatmung	
Anspannung	Lösend	Ausatmung	entspannte Haltung auch die des Gesichts / mit einem leicht hörbaren HAAAA lassen sie die Luft aus den Lungen entweichen / danach durch die Nase wieder einatmen / öfter wiederholen
Entspannung	Auslösend	Farbatmung	Entspannte Haltung / gerade Wirbelsäule / Augen geschlossen / durch die Nase einatmen und die Lunge von unten nach oben mit Luft füllen / dabei an eine Farbe denken, die beim Einatmen den ganzen Körper ausfüllen soll. Öfter wiederholen bis man die Farbe fühlt und sieht...
Bewusstheit	Auslösend	Farbatmung	
Wille	Klärend	Farbatmung	
Energiefluss	Zentrierend	Porenatmung	Körper entspannen / komplett ausatmen / durch die Nase tief einatmen und dabei im Geiste die Luft durch sämtliche Poren miteinatmen / spüren wie die Poren mit den Lungen gleichzeitig Energie aufnehmen
Selbstbewusstsein	Steigernd	Verbundenes Atmen	Einatmen sanft und tief durch die Nase – ausatmen ist dem Körper überlassen... 4 x schnell bewußt einatmen und durch die Muskelanspannung ausatmen / danach einen langen bewußten Atemzug / diese Schleife 5 x wiederholen <u>ACHTUNG bitte diese Atemtechnik nicht ohne Betreuung durchführen da sich seelische Blockaden lösen können !</u>
Klarheit	Geistige	Verbundenes Atmen	
Leistungskraft	Steigernd	Verbundenes Atmen	
Müdigkeit	Mindernd	Gähnen	zuerst tief ausatmen / Mund weit öffnen / Unterkiefer entspannt herunter sinken lassen / Kopf nach hinten beugen / Kinn leicht nach vorne schieben / langsam tief einatmen und gähnen mehrmals wiederholen
Verspannungen	Lösend	Gähnen	
Gelassenheit	Auslösend	Pendelatem	im Geist ein Pendel vorstellen und den Atemfluß daran rhythmisieren / einatmen + ausatmen erfolgt immer im gleichen Takt wie das Pendel / zählen sie mit...
Zielsicherheit	Fördernd	Regeneriertes Atmen	einatmen durch die Nase / ausatmen durch den Mund / dabei zählen ...zuerst bis drei dann erhöhen bis auf 10 sodass nur noch 3-4x pro Minute geatmet wird...