

3-facher Atem

Diese Atemübung aus dem QiGong ruft den vollständigen Atem hervor: Bauch-, Brust-, Lungenspitzenatmung werden erlebt. Ein Übungszyklus umfasst drei Atemzüge.

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand. Die Füße sind hüft- bis schulterbreit auseinander, die Hände sind in Schalenhaltung.

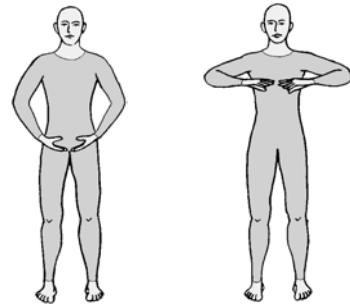
Übungsablauf:

- **Erster Atemzug:**

Einatmend die Hände

langsam vor dem Körper bis zum Brustkorb anheben, die Handfläche zeigen leicht zum Körper.

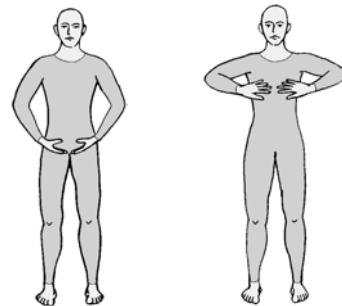
Ausatmend die Hände drehen bis die Handflächen zum Boden zeigen und langsam wieder nach unten führen.



- **Zweiter Atemzug:**

Einatmend die Hände in Schalenhaltung nach oben führen, bis sie in Herzhöhe sind.

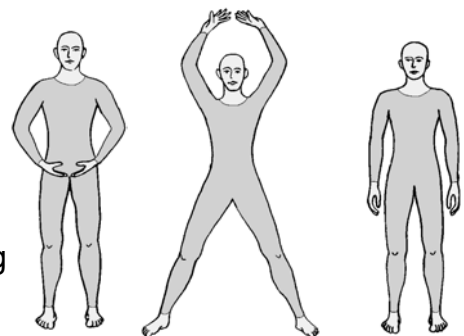
Ausatmend die Handflächen vom Körper weg drehen und nach vorne schieben. Dann die Arme in einer runden Bewegung auseinander und nach unten führen, wie eine Schwimmbewegung.



- **Dritter Atemzug:**

Einatmend die Hände in Schalenhaltung langsam vor dem Körper nach oben führen. Dabei beginnen die Handflächen etwa in Herzhöhe sich zu drehen. Wenn die Arme über dem Kopf sind, zeigen die Handflächen nach oben, als wenn sie den Himmel stützen wollten.

Ausatmend die Arme in einer runden Bewegung über die Seite nach unten führen und mit den Händen in die Schalenhaltung zurückkehren.



- Übungszyklus 3-mal wiederholen.

Wirkung und Nutzen:

Die runden, weichen Bewegungen haben eine lösende und entspannende Wirkung auf Körper, Seele und Geist.