

# 1. Kursstunde Atem

## Hilfsmittel

Decke oder weiche Unterlage unter Knie

## Atem

Der Atem und unser Bewusstsein sind enge Freunde. Ist einer beruhigt, so ist es auch der andere.

Der Atem und unser Körper sind enge Freunde. Ist einer beruhigt, so ist es auch der andere.

## Übungen



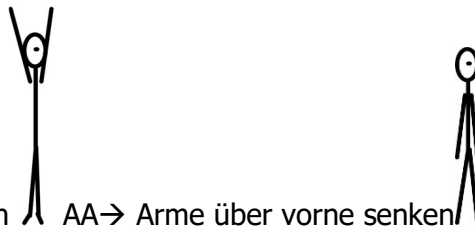
### Ankommen im Stand

Einrichten im aufrechten Stand. Beobachten der Atmung. Wahrnehmung der Atmung jetzt und hier ohne Wertung. Wie ist mein Atem? Welches Gefühl habe ich bei der Beobachtung meines Atems? Wo spüre ich meinen Atem?

### Strecken – der Atem führt die Bewegung – Konzentration auf die Fingerspitzen

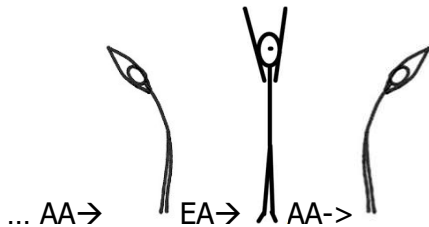
Daumen berührt pro Zyklus einen Finger. Ein Zyklus ist wie folgt

Übungsabfolge „Strecken“



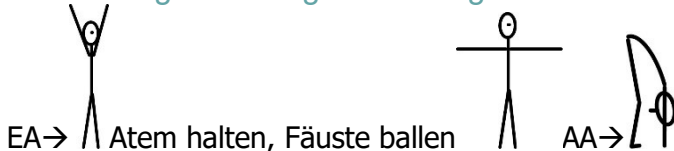
EA → Arme über die Seite heben    AA → Arme über vorne senken

Übungsabfolge „Beugen“



... AA →    EA →    AA →

### HA-Atmung zur Energieaufladung



EA → Atem halten, Fäuste ballen    AA → mit der Silbe HA, zu Corona Zeit: mit einem hörbaren tiefen Seufzern den Atem aus der Nase ausströmen lassen.

 Ankommen im Liegen, Entspannen

 Aktivierung Hüfte im Liegen gestrecktes Bein im Wechsel auf und ab bewegen



