

### 3. Kursstunde Atem 2

#### Impuls

Das Gespür für Deinen Atem ist wesentlich für Deine Gesundheit (Sriram, 2023, Meine Momente zum Durchatmen)



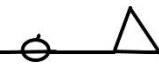

#### Übungen

Ankommen mit den "Sieben Übungen zum Weiten des Atems"

 Entspannung zu Beginn (Variante: Zusammengerollte Decke unter Wirbelsäule)

 Dehnung im Liegen, aktiv sind: langes Bein und Arme

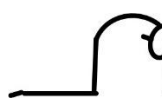

Vertiefung der Ausatmung

EA → ein Bein ran  AA → Kopf zum Knie  EA → Kopf ablegen /Fuß aufstellen  AA → komplett ablegen 

Dehnung der Beinrückseite im Liegen



Mobilisierung der Schultern mit Gurt. Halbkreise nach vorne und hinten mit gestrecktem Gurt zwischen den Händen. Achtsam.

 Katze (AA)  Kuh (EA)

Karana Adho mukha svanasana

 EA → Blick zwischen die Hände, leicht angedeutetes Hohlkreuz  AA →

 EA →  AA →  EA →  AA →

 Ausgleich Krokodil

 Schlussentspannung

Wechselatmung Nadi shodana – Variante mit Händen auf Beinen: wechselseitige Atmung visualisieren. Wenn möglich Ausatmung etwas verlängern (EA vier innere/leise Zählzeiten, AA sechs/acht innere/leise Zählzeiten)

 Namaste

