



Meistens bemerken wir gar nicht, dass wir atmen. Es atmet uns, könnte man sagen. Dabei ist unser Atem lebenswichtig. Ohne Atmen ist unser Körper nicht lebendig. Mit dieser Übung wirst Du dir deines Atems bewusst, wie er kommt und geht.

Lege deinen Zeigefinger auf die grüne Linie und folge ihr von einem Ende bis zum anderen, vor und wieder zurück, während Du sanft und ganz normal ein und aus atmest. Einatmend folgt dein Zeigefinger der Welle nach oben, ausatmend folgt er der Welle nach unten. Gib Acht, dass dein Finger nicht schneller oder langsamer als dein Atem ist.

