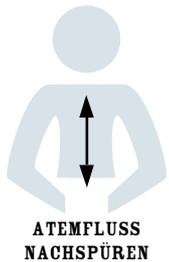
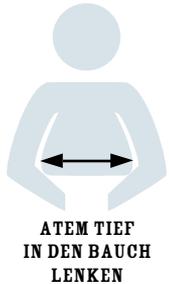


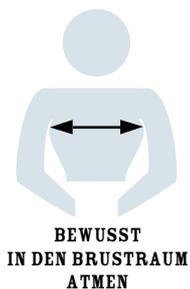
# 3-STUFEN-ATMUNG



Zunächst können Sie Ihren Atem einfach frei fließen lassen. Lenken Sie dabei die Aufmerksamkeit zu Ihrem Bauchraum und erspüren Sie, in wie weit der Bauchraum von Ihrem normalen Atem bewegt wird. Der obere Bauch. Der untere Bauch.

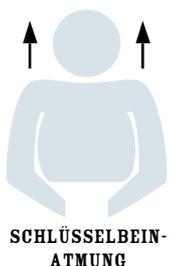


Dann atmen Sie bewusst tief in den **Bauch**. Mit dem Einatmen weitet sich die Bauchdecke und wölbt sich nach außen. Mit dem Ausatmen sinkt sie zurück. Sie können Ihren Atem vertiefen, indem Sie noch länger aus- als einatmen und indem Sie zwischen den Atemzügen einen kleinen Moment inne halten. Und während Ihres langsamen Ausatmens können Sie den unteren Bauch etwas einziehen, so als wollten Sie den Reißverschluss einer engen Hose schließen. Mit Ihrem Einatmen entspannen Sie den ganzen Bauchraum. Nehmen Sie auf diese Weise nun noch 3 tiefe Atemzüge mit der Bauchatmung. Danach spüren Sie, wohin Ihr Atem dann spontan fließt.



Und während Ihr Atem wieder frei fließt, lenken Sie die Aufmerksamkeit zu Ihrem Brustraum. Nehmen Sie wahr, inwieweit der Brustraum von Ihrem normalen Atem bewegt wird: Die Rippenbögen, das Brustbein, der Rücken.

Und dann schicken Sie Ihren Atem ganz bewusst in den **Brustraum**. Mit dem Einatmen weitet sich der Brustkorb und öffnet sich bis hinauf unter die **Schlüsselbeine**, mit dem Ausatmen sinkt er wieder zusammen und wird schmal. Gönnen Sie dem Brustkorb hierbei den größtmöglichen Bewegungsraum, auch im Rücken. Und vielleicht können Sie dabei sogar spüren, wie mit dem Ausatmen die Schultern tiefer sinken. Und sich der Nacken noch besser entspannt. Nehmen Sie auf diese Weise nun noch 3 tiefe Atemzüge mit der Brust- und Schlüsselbeinatmung. Danach spüren Sie erneut, wohin Ihr Atem nun spontan fließt.



Nehmen Sie Ihren frei fließenden Atem dabei so umfassend wie möglich wahr. Das Ein- und Ausströmen im Bereich der Nase. Den Weg des Atemstroms tief in den Körper und wieder hinaus. Die Atembewegung im Körper. Im Bauchraum. Im Brustraum.

**Und dann erweitern Sie diesen Atemstrom zur vollständigen 3-Stufen-Atmung.** Mit dem Einatmen ziehen Sie die Luft mit einem Atemzug vom unteren Bauch über den Brustkorb bis hinauf unter die Schlüsselbeine und senken mit dem Ausatmen zuerst das Brustbein, die Rippenbögen sinken nach und am Schluss ziehen Sie den Bauch ein. So wie sich ein Gefäß füllt – mit dem Einatmen – von unten über die Mitte nach oben. Und wieder leert - mit dem Ausatmen – von oben über die Mitte nach unten. Manche empfinden dies wie eine Wellenbewegung im Körper. Machen Sie sich bewusst, was Sie selbst wahrnehmen. Und nehmen Sie auf diese Weise nun noch 3 tiefe Atemzüge mit der vollständigen 3-Stufen-Atmung.

Lassen Sie Ihren Atem danach wieder ganz normal strömen. Und genießen Sie den freien Atemfluss. Vielleicht werden Sie dabei bemerken, wie sich nun auch Ihr ganz normaler Atem etwas mehr Raum im Körper nimmt als vor der Übung...