



Atemübung zum Energetisieren

Eignet sich auch zur Auflockerung während der Arbeit am Bildschirm!

Stehen Sie gut auf beide Füße, Knie leicht gebeugt. Mit flachen, oder zu weichen Fäusten geballten Händen klopfen Sie kräftig die Kreuzbein- und Gesässregion, etwa 20 Sekunden. Kurz stehen und die Veränderung wahrnehmen, wenn nötig wiederholen. Lassen Sie Ihren Atem frei fließen, bewusst auch in den Bauchraum. Aus lockeren Handgelenken, mit den Fingerkuppen, klopfen Sie nun die Region um Brustbein und vordere Schulter, etwa 20 Sekunden. Danach stehen Sie, lassen die Arme aus den Schultern Richtung Boden «fließen», nehmen Veränderungen wahr und wiederholen dies etwa 3 mal. Abschliessend streichen Sie 3 mal kräftig und dennoch langsam die Augenbrauenbogen aus, von der Nasenwurzel bis zu den Schläfen. Nehmen Sie die im Körper geweckte Lebendigkeit wahr, indem Sie weich und tief weiteratmen.

Juni 2010 Lilo Ramser

Lilo Ramser-Funk

Atem- und Körpertherapeutin LIKA
Practitioner IBP (Integrative Body Psychotherapy)
Bewegungspädagogin ORB MEDAU
Diplomierte Heilpädagogin