

#### 4/4 ATEM FÜR ENERGIE

Wie sie auf dich wirkt:

Tu diese Übung in der Pause im Spiel oder deiner Handlung. Sie wird dir helfen, die Beeinträchtigung durch Erschöpfung und Emotionen zu bekämpfen. Sie wird dich entspannen und dir Energie geben. Sie kann die Koordinierungsfähigkeit und den Geist erneuern und dir helfen, möglicherweise schmerzliche Verletzungen zu vermeiden.

Wie du sie ausführst:

Zur Ausführung setze dich aufrecht auf einen Stuhl oder mit gekreuzten Beinen auf eine ebene Unterlage. Bringe die Handflächen mitten vor der Brust zusammen, wobei die Finger nach oben zeigen. Samle dich zwischen den Augenbrauen ("3. Auge") mit leicht geschlossenen Augen. Beim Einatmen teile den Atem in 4 gleich lange Teile ("schnüffelndes" Atmen). Ebenso beim Ausatmen 4 gleich lange Teile. Bei jedem Teil des Ein- oder Ausatmens soll der Nabelpunkt leicht angezogen werden. Ein voller Atemzyklus braucht ca. 7 - 8 sec. Fahre 3 min. lang kräftig fort. (Wenn eine Menge Angste oder Verwirrung deinen Geist beeinträchtigen, verbinde den Atem im Geist mit dem Mantra SA - TA - NA - MA,



sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen. Dann atme tief ein und presse die Hände 10 - 15 sec lang mit mäßiger Kraft zusammen. Atme aus und entspanne. Wenn du für den Körper Ruhe brauchst, lege dich sofort mit geschlossenen Augen auf den Rücken und laß jeden Teil des Körpers für weitere 2 min entspannen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, strecke dich, und nun bist du vorbereitet.