

PHYSIOLOGISCHES SEUFZEN



breathwork.studio

BREATHWORK PHYSIOLOGISCHES SEUFZEN



Dauer: 1-5 Minuten

Position: stehend, sitzend oder liegend

Wirkung: beruhigend (akut und präventiv)

Anleitung:

- Atme einmal im üblichen Tempo ein.
- Atme *nicht* aus.
- Atme noch einmal kurz ein.
- Atme besonders lang aus.

Intention:

Ich kann jetzt wieder klarer sehen.

breathwork.studio

WECHSELATMUNG



breathwork.studio

BREATHWORK WECHSELATMUNG



Dauer: 4 Minuten
Position: sitzend
Wirkung: ausgleichend

Anleitung:

- Lege deine linke Hand auf dem linken Oberschenkel ab.
- Verschließe das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und das linke Nasenloch mit dem rechten Ringfinger.
- Löse den rechten Ringfinger, atme langsam durch das linke Nasenloch ein.
- Am Ende der Einatmung schließe beide Nasenlöcher, halte zwei Sek. inne.
- Öffne das rechte Nasenloch und atme langsam durch das rechte Nasenloch aus.
- Am Ende der Ausatmung schließe beide Nasenlöcher, halte zwei Sek. inne.
- Löse den Daumen, um das rechte Nasenloch zu öffnen und atme langsam durch das rechte Nasenloch ein.
- Schließe beide Nasenlöcher und halte zwei Sekunden lang inne.
- Löse den Ringfinger, um das linke Nasenloch zu öffnen und atme langsam durch das linke Nasenloch aus.
- Wiederhole den Zyklus in einem gleichmäßigen Rhythmus.

Intention:

Ich komme in Balance und spüre Gelassenheit.

breathwork.studio

IDEALE ATMUNG



breathwork.studio

BREATHWORK IDEALE ATMUNG



Dauer: 4 Minuten

Position: stehend, sitzend oder liegend

Wirkung: ausgleichend

Anleitung:

- Atme 6 Sekunden durch die Nase ein.
- Atme 6 Sekunden durch die Nase aus.
- Wiederhole den Zyklus in gleichmäßigem Rhythmus.

Intention:

Ich entspanne mich und fühle mich im Gleichgewicht.

breathwork.studio