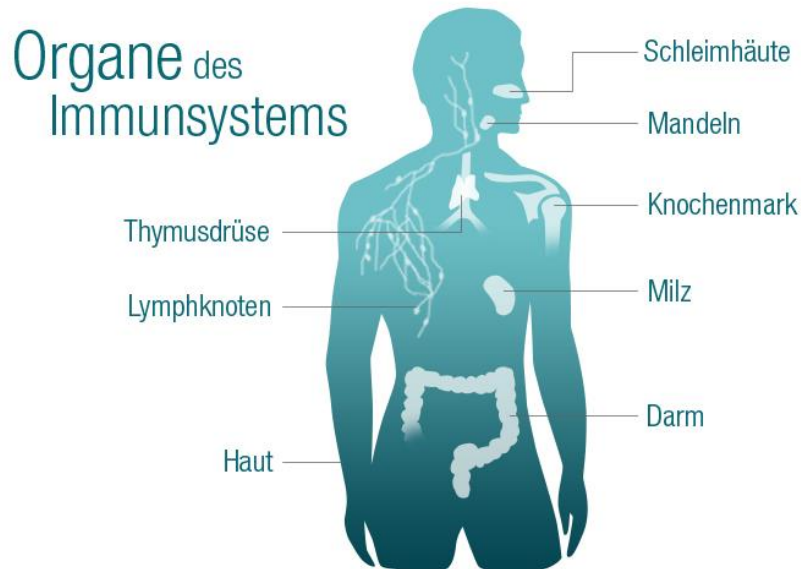


ATEMÜBUNG

Stärkung des Immunsystems



Diese kraftvolle Übung hilft Viren und Bakterien abzuwehren.

Es entgiftet den Körper, regt das Immunsystem positiv an und aktiviert die Heilkräfte des Körpers.

Atme im Feueratem, indem du schnell und kraftvoll ein- und ausatmest.

Anleitung:

Achte darauf, dass sich die Bauchdecke beim einatmen nach vorne wölbt und beim ausatmen zurückzieht, in Richtung deiner Wirbelsäule.

Der Atem wird dabei hörbar.

Dauer:

3-11 Minuten

Anleitung:

Setze dich in einen kreuzbeinigen Sitz oder auf aufgerichtet auf einen Stuhl.

Die linke Hand wird mit gebeugtem Arm bis auf Schulterhöhe angehoben.

Die Handfläche weist nach vorne und der Daumen berührt die Kuppe des Ringfingers.

Die rechte Hand wird mit gestrecktem Zeigefinger zur Faust geschlossen.

Mit dem Zeigefinger verschließt du das rechte Nasenloch.

Die Augen sind geschlossen und richten sich leicht aufwärts und einwärts auf den Brauenpunkt gerichtet. (Mitte der Augenbrauen).

Atme im Feueratem.

Abschluss:

Tief einatmen, den Atem möglichst lange anhalten, dann ausatmen.

3 Mal wiederholen.