

Atemübung nach den 5 Elementen – jeweils 5 x Ein/Ausatmen pro Element

ERDE

Nase ein - Nase aus

WASSER

Nase ein - Mund aus

FEUER

Mund (zusammengepresst) ein - Nase aus

LUFT

Mund ein – Mund aus

ÄTHER

Sehr feine Ein- und Ausatmung durch die Nase

Durchführung:

Diese Übung kann am geöffneten Fenster oder draußen in der Natur praktiziert werden (besonders wirksam am Morgen).

Sie dient zum Einstimmen auf einen neuen Tag, um über die Atmung jene Elemente ins Bewusstsein zu rufen, aus denen wir im Wesentlichen unsere körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Energie beziehen.

Sie hilft, zu entspannen, Stress abzubauen und sich so eine kurze Auszeit von einigen Minuten zu gönnen.