

3. Etappe

- Tiefenreinigung mit Luftdruck -

Begib dich in eine entspannte Position - Beine entspannt, Knie locker, der Rücken ist aufgerichtet, die Schultern sind locker, egal wo, Hauptsache, du kannst einen Moment gefahrlos die Augen schließen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Zähle beim Einatmen durch die Nase bis drei und beim Ausatmen durch die Nase bis vier, auch gern bis fünf oder sechs. Mit jedem Atemzug füllst du Brust- und Bauchraum mehr und mehr aus, bis du gefühlt von innen an die Haut stößt. Dann atme in deine Beine, die Füße, bis in die Zehenspitzen! Man kann das wirklich spüren - da fließt so ein richtiges Kribbeln und viel Energie durch dich. Anschließend kommen die Schultern, Arme, Hände und Finger dran, dann der Hals, der Nacken, der Kopf bis in die Haarspitzen. Zum Abschluss atmest du noch dreimal tief in den Bauchraum, aber immer doppelt so lange ausatmen wie einatmen. Das lange Ausatmen hilft dem Körper, ganz viele Schlacken loszuwerden. Automatisch saugt man beim kürzeren Einatmen viel mehr Luft ein, weil die Lunge leer ist.

Mehr Sauerstoff gelangt in den Organismus.

Der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Im Ernst - die körpereigenen Entgiftungsorgane schieben freiwillig Überstunden noch Stunden nach dieser Übung.

Das tun sie natürlich bei allen Atemübungen.

