

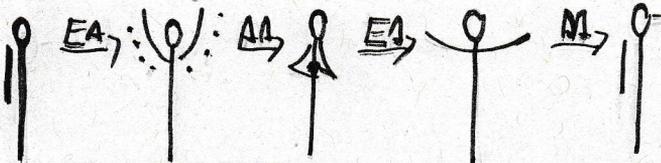
## „Einen langen Atem haben“

In Zeiten von Corona ist es besonders wichtig die Gesundheit zu pflegen und die volle Aufmerksamkeit auf die Lungenfunktion zu legen.

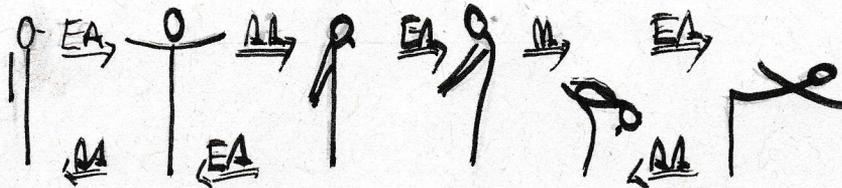
Die Lunge das Zentrum in dem unsere Lebensenergie entsteht, nennen die Tibeter „die kleine Erde“ und deuten damit an, dass wir nur mit ihrer Hilfe wachsen und gedeihen.

**Eine kleine Übungseinheit für dich um mit Hilfe des Atems deine Lunge zu stärken.**

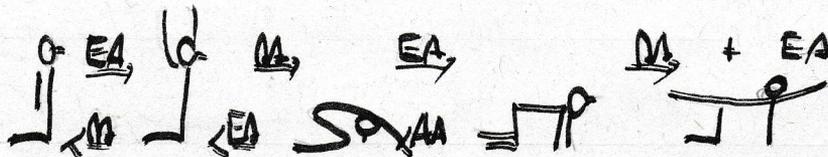
INFO: EA = einatmen, AA = ausatmen



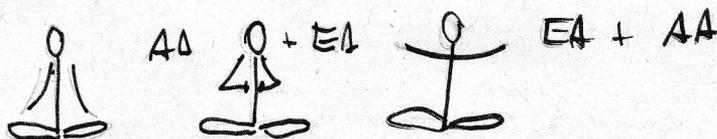
1. Aufrechter Stand → EA Arme über die Seite heben → AA Hände gefaltet zur Brust → EA Arme in die Weite führen - dabei tief bis in die Lungenflügel atmen → AA Arme sinken lassen → AA Ausgangsposition



2. Aufrechter Stand → EA Arme in die Weite → AA Arme zum Rücken – Hände am unteren Rücken verbinden → EA Brustraum weiten – wenn möglich Arme strecken → AA in die halbe Vorbeuge gehen → EA Oberkörper waagrecht- Arme seitlich ausbreiten und tief einatmen – in der Stellung gerne mehrere Atemzüge machen → AA in Vorbeuge zurück kehren → EA aufrichten → AA Ausgangsposition



3. Kniestand → EA Arme heben → AA Gesäß zur Ferse bringen → EA Vierfüßler → AA linkes Bein/rechter Arm in die Streckung bringen → EA tief in dieser diagonalen Stellung → AA Gesäß zur Ferse bringen → EA Kniestand → AA Ausgangsposition; Bei der Wiederholung Bein / Arm wechseln - gerne in der Diagonale ein paar Atemzüge verweilen..



4. Aufrechte Sitzposition auf Kissen, Stuhl einnehmen → Hände zum Rippenbogen führen → EA + AA tief und bewusst bis in die Lungenflügel atmen 3-4x → Arme/Schultern entspannen → EA Arme in die Weite führen und AA+EA tief und bewusst bis in die Lungenflügel atmen 3-4x → anschließen in der Ruhe verweilen;

**Dein Atem nährt dich, er schenkt dir Kraft und Energie**