

Atemübung 2

Um Energie aufzubauen, sollten Sie folgende Atemübung zehnmal hintereinander möglichst dreimal täglich vollziehen.

Atmen Sie vier Sekunden durch die Nase ein, halten Sie die Luft 16 Sekunden an, und atmen Sie acht Sekunden durch den Mund aus.

4 – 16 – 8

Füllen Sie Ihren Körper beim Einatmen von unten nach oben mit Sauerstoff, also zuerst zu erst tief in den Beckenboden atmen, den Bauch richtig herausstrecken, dann den Mittelkörper mit Luft und Volumen füllen und dann hinauf in den Brustkorb bis in beide Schulterspitzen.

Sie werden nach zehn Übungen feststellen, wie drastisch sich Ihr Energiehaushalt und Ihr Wohlbefinden verändert haben.

Sie sollten diese Atemübung, falls Sie Ihnen noch zu schwer fällt, in einem zeitlichem Rhythmus machen der Ihnen besser liegt, um im Laufe der Zeit dem hier beschriebenen Rhythmus nahe zu kommen.