

## *Deinen Atemrhythmus erspüren – im Liegen*

komme auf deiner Yogamatte in die Rückenlage  
deine Arme liegen seitwärts zu deinem Körper

deine Beine liegen entspannt auf deiner Unterlage –

deine Füße lass gerne nach außen fallen

lege deine linke Hand liebevoll auf deinen Brustkorb und  
lege deine rechte Hand sanft auf deinen Bauch

schließe deine Augen oder lasse sie leicht geöffnet

komme mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem

spüre dein Ausatmen und Einatmen  
spüre deinen Atem ...wie er kommt und geht

wo spürst du momentan deinen Atemrhythmus ?

vielleicht in deinen Nasenflügeln?  
vielleicht in deinem Brustkorb ?  
oder vielleicht in deinem Bauchraum ?

Atme jetzt bewusst in den Bauch **(A)** / **(E)**

*spüre, wie sich deine Bauchdecke senkt, wenn du mit  
leicht geöffnetem Mund **ausatmes (A)** und  
dabei deinen Bauchnabel sanft einziehst*

*spüre, wie du verbrauchte Energie abgibst*

*spüre, wie sich beim **Einatmen (E)** deine Bauchdecke hebt*

*spüre, wie du neue und frische Energie aufnimmst*

Übung mehrmals im eigenen Rhythmus wiederholen

Danach löse deine Position auf und spüre für ein paar Augenblicke nach