

5-Finger-Atem

Halte eine Hand vor dich und strecke die Finger aus. Geh mit dem Zeigefinger der anderen Hand zur Basis des Daumens.

Dann fahre mit dem nächsten Einatmen den Daumen hoch, pausiere etwas und fahre mit dem Ausatmen den Daumen hinunter zum Zeigefinger und pausiere unten.

Dann fahre mit dem nächsten Einatmen den Zeigefinger hoch, pausiere dort – und so weiter, bis hinter den kleinen Finger – und wieder zurück.



Diese Übung gibt es in verschiedenen Varianten auch als Video im Web – wobei der Faktor der Achtsamkeit mal mehr, mal weniger zu spüren ist. Hier ein Beispiel →



<https://www.youtube.com/watch?v=HQVZgpyVQ78>