

Bauchatmungsübungen zum Small Universe Workshop

Vorbereitende Übung Nr. 1 - Bauchatmung

Leg dich auf den Rücken hin und lege ein schweres Buch auf deinen Unterbauch, direkt unter den Bauchnabel. Atme ganz natürlich, aber lass deine Atmung allmählich aus dem Unterbauch kommen. Das Buch sollte sich beim Einatmen heben und beim Ausatmen senken. Übe dies täglich 5 Minuten lang, getrennt von normalen Qigong-Übungen.

Vorbereitende Übung Nr. 2 – Sitzende Bauchatmung

Setz dich aufrecht (aber entspannt) mit geradem Rücken auf die Kante eines Stuhls. Leg beide Hände übereinander und sanft auf dein Dan Tian. Versuche, das Gefühl der Übung "Bauchatmung" nachzubilden. Wenn du nicht spüren kannst, dass dein Atem aus dem Bauch kommt, dann gehe zurück zur Bauchatmung.

Alle künftigen Fortschritte hängen von deiner Fähigkeit ab, die Bauchatmung leicht und reibungslos durchzuführen. Wenn du sie nicht gut ausführen kannst, wirst du von keiner der anderen Schritte profitieren. Verbringe also Zeit mit diesen vorbereitenden Übungen. Du wirst froh sein, dass du es getan hast.