



WIE DU DEINE ATEMFREQUENZ IN 5 MINUTEN UM 60% SENKST



EINE KURZE UND PRAKTISCHE
ANLEITUNG FÜR SOFORTIGE
GELASSENHEIT





Minute 1: FÜHLE DEINEN PULS

Wissen

Einsteins Formel $E = m \times c^2$ sagt aus, dass Masse vibrierende Energie ist.

Genauso verhält es sich auch mit deinem Körper.

In der folgenden Übung spürst du diese Vibration. Dadurch wird dein Atem automatisch ruhiger.

...and Action!

1. Bringe dich in eine bequeme Sitzhaltung – alternativ kannst du die Übung auch im Stehen durchführen.
2. Schließe deine Augen – alternativ kannst du sie auch offen lassen
3. Fühle die rhythmische Vibration des Puls in deinem Körper – beginne dabei mit deinem Kopf
4. gehe deinen Körper in folgender Reihenfolge durch:
5. Kopf → Hals → Schultern → Arme → Hände & Fingerspitzen → Torso → Beine → Füße & Zehenspitzen
6. Wenn du mit obiger Reihenfolge durch bist, weite die Übung auf deinen gesamten Körper aus. Spüre wie er im Rhythmus des Pulses vibriert.



Minute 2-3: WIRBELSÄULEN- ATMUNG

Wissen

Die Wirbelsäule wird auch als „Autobahn“ des Nervensystems bezeichnet. Indem du deinen Atem um sie kreisen lässt, magnetisierst du sie.

Ähnlich einem Stabmagneten durch den Strom fließt.

Dieser Magnetismus orientiert deine fünf Sinne nach innen und senkt Puls sowie Atemfrequenz.

...and Action!

1. Atme tief über deine Nase in deinen Bauch ein. Stelle dir dabei vor wie sich der Atem vom Steiß am unteren Ende der Wirbelsäule langsam nach oben bewegt. - Der Endpunkt befindet sich auf deinem Kopf, genau an der Stelle wo die Haare einen Wirbel bilden.
2. Halte den Atem an dieser Stelle für zwei Sekunden
3. Atme tief über deine Nase aus und visualisiere wie sich der Atemstrom vom Kopfpunkt über die Wirbelsäule bis zum Steiß bewegt.
4. Halte den Atem an dieser Stelle für zwei Sekunden
5. Du hast nun eine Umkreisung vollendet. Beginne wieder bei Schritt zwei. Fahre fort bis zwei Minuten vorbei sind.



Minute 4-5: ATEM BEOBACHTEN MIT MANTRA

Wissen

Das Wiederholen eines Mantras ist wie Beschäftigungstherapie für deinen Geist. Dadurch bleibt er fokussiert und kommt zur Ruhe.

Für folgende Übung verwende das zweisilbige Mantra:

I - AM (Ich bin)

...and Action

1. Beobachte deinen Atem. Lasse ihn ganz natürlich laufen.
2. Beim Einatmen wiederhole mental: „I“
3. Halte den Atem für zwei Sekunden an.
4. Beim Ausatmen wiederhole mental: „AM“
5. Halte den Atem für zwei Sekunden an.
6. Beginne wieder bei Schritt 2
7. Fahre fort bis zwei Minuten vorbei sind.

Wenn du nervös oder aufgeregt bist, eignet sich der obige Ablauf gut um schnell zur Ruhe zu kommen.

Gelassenheit stellt sich ein. Du handelst und entscheidest bewusster.

Die Übungen kannst du überall machen. Deinen Körper hast du immer mit dabei. Falls es sehr schnell gehen muss, beschränke dich auf eine Übung.

Falls du dein Ziel erreicht hast, kannst du hier aufhören.

Wenn du diesen Zustand des Friedens genossen hast - du kannst deinen Atem noch weiter senken und tiefe innere Erfahrungen machen.

Lass uns diesen Weg gemeinsam gehen und komm in die KRIYASCHULE.

Hier klicken für mehr Infos

Ich freue mich auf dich!
Dein Kriyayogi
Stefan

