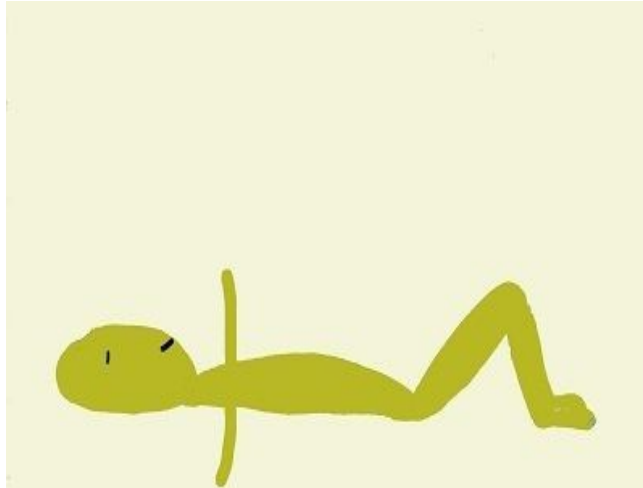


## Für mehr Herz!

Ausgangshaltung ist die Rückenlage. Die Füße sind aufgesetzt. Sie legen die Arme in Verlängerung des Schultergürtels am Boden ab (siehe Bild). Die Handinnenflächen zeigen zur Zimmerdecke.



Die Schulterblätter legen Sie wie zwei kleine Päckchen unter den Brustkorb und beruhigen so das Hochziehen oder Nachvorne-Rollen der Schultern. Es sollte eine angenehme Haltung sein.

## Sich spüren

- Durch die veränderte Haltung könnte es sein, dass Sie die Atmung, dort, wo das Herz ist, deutlicher spüren. Es kann sein, dass Sie die Anspannung im Brustkorb deutlicher wahrnehmen. Vielleicht erleben Sie sich aber auch lebendig im Brustkorb und im Schultergürtel. Erleben Raum, um zu atmen.

## Üben

- Sie führen eine einfache Übung mit den Händen aus: bilden Sie eine **weiche** Faust, der Daumen ist innen. Im Wechsel öffnen Sie die Faust, breiten den Handteller weich aus, fächern Finger und Daumen auf. Sie üben frei von Anstrengung.
- Als nächstes verbinden Sie die Bewegung mit der Atmung: ausatmend bilden Sie eine weiche Faust, der Daumen ist innen. Einatmend öffnen Sie die Faust, breiten den Handteller weich aus, fächern Finger und Daumen auf. Womöglich ist es ein Genuss, den Raum zwischen den Fingern zu spüren mit der Einatmung.

## Innere Ausrichtung

- Die Atmung geschieht, Sie richten diese kleine Bewegung nach der Atmung. Üben Sie sich immer wieder neu darin, nichts vorweg zunehmen.
- Nehmen Sie sich einige Atemzüge lang Zeit für diese Übung.
- Sie beenden die Übung mit der Einatmung. Sie atmen weiter und richten die Hände und Arme so ein wie Sie sich wohl fühlen. Sie können die Beine am Boden ablegen.