



Lebenskreise - Simona Scheidemann

Praxis für Energietherapie

6 Atemübungen, die du gut in deinen Alltag integrieren kannst



Atem und Leben sind untrennbar miteinander verbunden.

Mit unserer Geburt nehmen wir den ersten Atemzug – ein tiefes Einatmen.

Und bei unserem Tod endet unsere Atmung mit einem tiefen Ausatmen.

„Atem ist Leben“

Unser Atem ist während des gesamten Lebens ein wesentlicher Aspekt unsere Gesundheit.

👉 wieviel Aufmerksamkeit schenkst du diesem wichtigen Aspekt deines Lebens?



Lebenskreise - Simona Scheidemann

Praxis für Energietherapie

Übung 1 – Nimm deinen Atem bewusst wahr

1. Atme normal ein und aus. Beobachte deinen Atem ganz bewusst.
 - Wie schnell oder langsam atmest du?
 - Wie tief atmest du?
 - Wie lang oder kurz atmest du ein oder aus?
 - Atmest du länger ein oder länger aus?

👉 Was spürst Du?

2. Atme nun **tief und bewusst** über die Nase ein
 - Spüre dabei ganz bewusst, wie Sauerstoff und Energie in deinen Körper fließen.
 - Spüre, wie du deinen Körper kraftvoll auftankst.

Atme über den leicht geöffneten Mund **ruhig und langsam** vollkommen aus

- Lass ganz sanft deine Luft entweichen, bis Du völlig leer geatmet bist

👉 Was spürst Du? - Was hat sich verändert?

3. Atme weiter **tief und bewusst** über die Nase ein
 - Lenke nun die aufgenommene Energie in "enge" Stellen Deines Körpers und dehne sie bewusst aus

Atme nun **kräftig und bewusst** über den leicht geöffneten Mund aus.

- Lass dabei alle körperlichen Anspannungen heraus fließen, lass sie bewusst los

👉 Was spürst Du? - Wie verändert es sich jetzt?



Lebenskreise - Simona Scheidemann

Praxis für Energietherapie



Die meisten Menschen atmen unbewusst, zu flach oder zu schnell.

👉 Eine tiefe, bewusste Bauchatmung ist besonders wichtig und wirkt auf allen Ebenen.

Unsere **Gedanken** / unser Geist wird klarer, unsere Gedanken bekommen mehr Raum und können sich sortieren. Dadurch finden wir in schwierigen Situationen leichter zur Lösung.

Eine tiefe Atmung bewirkt, dass sich festsitzende Emotionen lösen können. Wenn wir es zulassen, kommen die **Gefühle** nach oben und wir können sie beim Ausatmen loslassen. Dadurch werden wir emotional gereinigt.

Durch die Bauchatmung nehmen wir vermehrt Kraft und Energie auf. Die **Bauchorgane** werden massiert, das ist bei Verdauungsbeschwerden sehr hilfreich. Weiterhin werden Gift- und Schlackstoffe besser abtransportiert.



Lebenskreise - Simona Scheidemann

Praxis für Energietherapie

Übung 2 – tiefe Bauchatmung

1. Stell Dich aufrecht hin (geht aber auch im sitzen). Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Der Rücken ist gerade. Dein Kopf ist leicht nach vorn gebeugt.

Atme durch die Nase ein und aus - tief und bewusst in Deinen unteren Bauchraum.

2. Lege nun Deine Hände auf Deinen **Bauch**.
 - Spüre wie sich Dein Bauch bei jedem Einatmen nach außen wölbt und bei jedem Ausatmen sich zurück zieht.

👉 Beobachte Deine Atmung ganz bewusst.

3. Lege nun Deine Hände nach hinten an den **unteren Rücken** (zu beiden Seiten). Die Daumen zeigen nach vorn und die Fingerkuppen liegen an der Wirbelsäule. Führe nun beim Einatmen die Luft unter Deine Hände.
 - Spüre wie sich beim Einatmen auch Deine Rückenpartie im Lendenwirbelbereich nach außen dehnt und sich bei jedem Ausatmen wieder zurück zieht.

👉 Beobachte Deine Atmung ganz bewusst. Bemerke den Unterschied!

👉 Fühle den Atemstrom in Dir immer bewusster
spüre, wie der Atem Deine Organe im unteren Bauch massiert und den unteren Lendenwirbelbereich dehnt.



Lebenskreise - Simona Scheidemann

Praxis für Energietherapie



Eine tiefe und **verlängerte** / **verlangsamte Atmung** steigert unser allgemeines Wohlbefinden und verlängert sogar unsere Lebensdauer. Unsere Atmung füllt uns mit neuer Lebenskraft auf und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte.

Die tiefe, verlangsamte Atmung ist eine der wirksamsten Techniken bei Stress, denn sie kann uns in die innere Ruhe führen.

Eine Atemsession unterstützt unser Selbstbewusstsein und unsere Ausstrahlung.

👉 War dir bewusst, was dein Atem für dich tun kann?



Lebenskreise - Simona Scheidemann

Praxis für Energietherapie

Übung 3 - Verlängerung des Einatmens

1. Atme ein paarmal ganz normal ein und aus.
2. Nun verlängere das Einatmen:
 - Sende die Energie in deinen unteren Bauchraum.
 - Sende die Energie in deinen oberen Bauchraum.
 - Sende anschließend die Energie in deinen Herzensbereich.
 - Sende zum Schluss die Energie in deinen Kopf / Gehirn.
3. Atme ganz ruhig aus.

☞ Diese Übung füllt dich mit Energie auf. Du kannst sie anwenden, wenn du dich schlapp und kraftlos fühlst.

Übung 4 - Verlängerung des Ausatmens

1. Atme ein paarmal ganz normal ein und aus.
2. Atme weiter ganz ganz ruhig ein.
3. Nun verlängere das Ausatmen
 - Atme alle Anspannungen aus deinem unteren Bauchraum vollständig! aus.
 - Atme allen Ärger / Druck aus deinem oberen Bauchraum vollständig! aus.
 - Atme deine emotionalen Verletzungen aus deinem Herzen vollständig aus.
 - Atme deine negativen Gedanken aus deinem Kopf vollständig aus.

☞ Mit dieser Übung kannst du überschüssige Energie abfließen lassen. Sie hilft dir in stressigen Situationen.



Lebenskreise - Simona Scheidemann

Praxis für Energietherapie

Übung 5 - Verlängerung des Ein- und Ausatmens

1. Atme über die Nase tief in den Unterbauch ein und zähle dabei bis **drei**. Atme dann langsam über den halb geöffneten Mund wieder aus und zähle dabei ebenfalls bis drei. - Wiederhole das 5 Atemzüge.
2. Danach verlängere das Einatmen und Ausatmen und zähle dabei jeweils bis **vier**. – Wiederhole das 10 Atemzüge.
3. Danach verlängere das Einatmen und Ausatmen und zähle dabei jeweils bis **fünf**. – Wiederhole das 20 Atemzüge.
4. Nun versuche, Dein Einatmen und Ausatmen noch einmal zu verlängern und zähle dabei jeweils bis **sechs**. Bleib dabei ruhig und entspannt.

☞ Diese Übung gleicht deine männliche und weibliche Energie in dir aus, bringt dich in Harmonie und ins Gleichgewicht.

Beginne mit einfachen Atemübungen und geringer Zeit und steigere Dich langsam. Stelle Dir ein kleines Programm zusammen und übe täglich, dass wirkt sich positiv auf alle Bereiche deines Körpers aus. Wenn Du lange genug die Übungen durchführst, werden sie für deinen Körper zur Gewohnheit.

Folge deiner Intuition und atme in deinem Tempo und deiner Intensität. Beobachte die Reaktionen Deines Körpers. Sollten bei einer Atemübung Ängste oder Unbehagen in Dir auftreten, brich die Übung ab.

Es können sich tief sitzende Themen lösen. In solchen Fällen bin ich für dich immer telefonisch erreichbar.

Bei allen tiefen und bewussten Atemübungen kann es sein, dass dir schwindlig wird. Dann beende die Übung und erde dich.



Lebenskreise - Simona Scheidemann

Praxis für Energietherapie



Übung 6 – Erdung

1. Schließe Deine Augen und nimm 3 tiefe Atemzüge.
2. Spüre ganz bewusst, wie Deine Füße auf dem Boden stehen – wie fühlt es sich an?
3. Nun stell Dir vor, wie aus Deinen Fußsohlen Wurzeln wachsen und sich in der Erde verankern.
4. Fühle, wie die Erde Dich trägt, wie Du angebunden bist – liebevoll, tragend.
5. Spüre das Kribbeln in Deinen Füßen und den festen Stand und die Verbundenheit. Gehe ganz hinein in das Gefühl.

Bemerke den Unterschied zu vorher.

👉 Die Erdung ist in dieser energetisch herausfordernden 'unruhigen' Zeit sehr wichtig. Gut wäre, wenn Du diese kurze Übung täglich vollziehst.



Lebenskreise - Simona Scheidemann

Praxis für Energietherapie



Ich hoffe, ich habe für dich ein paar Übungen zusammengestellt,
die dir Freude bereiten und mit denen du dich wohlfühlst.
Solltest du Fragen zu einzelnen Atemtechniken haben oder zu deren Wirkung
Kannst du mich jederzeit kontaktieren.
Ich bin gern für dich da.

In meinen WhatsApp-Broadcast informiere ich dich gern weiterhin zu spannenden
Themen, gebe dir Tipps wie du mehr Leichtigkeit in deinem Leben finden kannst oder
führe dich in Meditationen in dein Inneres. Hört sich das für dich gut an?
Dann sende mir deine Handy-Nummer und ich nehme dich gern in den Verteiler auf.

♡ *Alles Liebe, Simona* ♡