



---

Atemübung des Dr. Shioya  
(Kurzbeschreibung)

---



## **Atemtechnik:**

Stilles Einatmen durch die Nase bis ganz tief in die Lunge und in den Unterbauch. In der Vorstellung die Lungenflügel bis ganz unten ausfüllen.

Atem anhalten – bis 10 zählen

Stilles Ausatmen durch die Nase. Den Bauch so entspannen, dass er einfällt. Vollständig ausatmen!

Kurzer Atemzug = einmal völlig normal atmen

25 Mal wiederholen.

## **Vorstellungsbeispiele:**

Während des Einatmens, die Kraft des Universums einatmen (Prana, Chi) in der Vorstellung im Körper verteilen.

Während des Anhaltens, den erwünschten Zustand ausmalen (freier Kopf, freie Nase, freie Nebenhöhlen, vollkommene Gesundheit)

Während des Ausatmens, in Deiner Vorstellung alles was Deinem Körper schadet ausatmen.