

# Herz-Nieren-Atmung

(Copyright Raum & Stille, Praxis für Massage- und Körpertherapie, Susanne Wahler-Göbel)

Steh aufrecht. Sorge für einen angenehmen Kontakt deiner Fußsohlen mit dem Boden – die Beine etwa hüftbreit auseinander – Kniegelenke leicht gebeugt zur Entlastung deiner Bänder und Knorpel.

## **Einatemphase Herz:**

Atme so tief wie möglich durch die Nasenflügel ein. Hebe dabei die Arme im Halbkreis vor dir nach oben, lass sie dann in U-Halte sinken und dehne Arminnenseiten, Handgelenke und Handflächen zur Körper-Außenseite auf. Halte Spannung im Herz-Brust-Raum so lange wie möglich.

## **Ausatemphase Herz:**

Hauche „Haaaahhhh...“ über den leicht geöffneten Mund aus und bringe dabei für die Dauer deines Ausatems die Hände zueinander, bis die Handflächen sich vor deinem Brustbein berühren.

## **Einatemphase Niere:**

Öffne die aneinander liegenden Hände vor dir so, als würdest du darin in einen Spiegel schauen oder die Hände wie ein Buch aufklappen, um darin zu lesen. „Rolle“ deinen oberen Rücken ein, atme wieder tief durch die Nasenflügel ein und halte Spannung in der Nierengegend.

## **Ausatemphase Niere:**

Löse die Spannung bzw. die Haltung dynamisch auf, in dem du die Arme wie eine Rakete schnell nach oben steigen lässt, den Atem durch den geöffneten Mund „ausstößt“ (kräftiges Huuu... ähnlich einer starken Windböe) und anschließend die Arme für die Dauer deines Ausatems seitlich deines Körpers im Halbkreis wieder sinken lässt zur Ausgangsposition der Herzatmung.

**Meine Empfehlung:** *einmal täglich drei Durchgänge, hinterher etwas Zeit zum Nachwirken lassen.*