

Pika – Pika

Atmung

Diese Atmung leitet sich von der hawaiianischen HUNA ab und bedeutet von Spitze zu Spitze.

Es ist eine beruhigende, entlastende Selbsthypnose, die einen hypnotischen Zustand der Trance erzeugt.

Sie hilft dir, akute oder chronische Schmerzen zu lindern. Aber sie ist auch ein wunderbarer Helfer zur Muskelentspannung. Auch unterstützt sie dich bei Angstbewältigung, Schlaflosigkeit und Stressbewältigung.

So gehst du vor:

- Lege, setze oder stelle dich bequem hin und schliesse deine Augen.
- Konzentriere dich auf deine Atmung. Atme einfach ein paarmal ein und aus.
- Versuche, den höchsten Punkt deines Kopfes zu fühlen. Atme durch diesen Punkt ganz tief ein, als ob ein Loch dort wäre.
- Nun atmest du durch deine Füße aus.
- Wiederhole das so lange, bis du deinen gewünschten Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit erreicht hast.

Wichtig!

- Mache langsame und tiefe Atemzüge!
- Du kannst auch eine spezielle Schmerzstelle „beatmen“. Hast du z. B. im Ellenbogen oder Handgelenk Schmerzen, atmest du an der Schulter ein und bei den Fingerspitzen aus. Bei Kopfschmerzen kannst du z.B. auch über die Arme ausatmen.
- Es ist wichtig, dass du auf deinen Körper hörst und spürst, was die guttut.