

Pika-Pika-Entspannung

Anleitung

Diese Übung kannst Du im Sitzen oder auch im Liegen durchführen. Im Sitzen stehen beide Füße am besten fest auf dem Boden.

- Schließe Deine Augen, wenn Du magst.
 - Fühle kurz in Deinen Körper hinein, wie sich das anfühlt und ob alles bequem ist.
1. Atme langsam & tief ein -- stelle Dir dabei vor, wie die Luft von oben in Deinen Kopf und weiter in Deinen ganzen Körper hineinströmt.
 2. Atme langsam & tief aus -- stelle Dir dabei vor, wie die Luft durch Deine Füße wieder ausströmt.
- Wiederhole dieses Ein-& Ausatmen ein bis zwei Minuten lang und bleibe bei der bildhaften Vorstellung, wie die Luft vom Kopf hinein in den Körper und dann durch die Füße wieder hinausströmt.

© Björn Gäbe 2022

Die Pika-Pika-Atmung

Ursprünglich aus Hawaii kommend dient diese einfache Atemübung einer tiefen Entspannung. Sie wird daher auch gerne in der Hypnose zur Einleitung einer Tiefentrance und zur Schmerzbehandlung eingesetzt.

Tipp: Anfangs mag Dir die Vorstellung, wie über den Scheitel des Kopfes Luft in den Kopf einströmt, etwas befremdlich vorkommen. Die ersten paar Male kannst Du, um Dir das besser vorstellen zu können, Dich dazu jeweils beim Einatmen mit einem Finger oben am Kopf berühren.

Hinweis

Diese Atemübung kann bereits in kurzer Zeit sehr entspannend wirken. Im Liegen kann das schnell dazu führen, dass man einschläft. Mache diese Übung daher keinesfalls beim Autofahren, oder in anderen Situationen, in denen Du hochgradig konzentriert sein musst!

