



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-
Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf oeins, UKW 106,5 MHz am 2.Montag des Monats

Tipp des Monats Februar 2007: „Kleine Atemübung und Film Bleep“ von Karl-Heinz Plaggenborg

Erster Tipp: kleine Atemübung

Die Übung besteht aus nur 5 Atemzügen. Zum besseren Verständnis sind die einzelnen Atemzüge **dunkelrot** nummeriert. Viel Freude beim Ausprobieren!

Wir stellen uns locker hin, beide Füße ungefähr schulterbreit parallel nebeneinander. Die Knie sind nicht durchgedrückt. Die Arme hängen locker herunter. Atmen sie ein und aus, lassen sie den Atem ruhig fließen.

1) Beim nächsten passenden Einatmen heben wir die Hände, so dass sie zum Gesicht zeigen und nähern sie dem Herzen mit einer langsamen Bewegung. Wir machen eine kleine Atempause, in der wir die Handflächen nach außen drehen. Beim Ausatmen strecken wir die Arme in die Waagerechte vor. Die Handflächen zeigen nach außen.

In der darauf folgenden Atempause drehen wir die Handflächen wieder zum Herzen.

2) Beim Einatmen nähern wir sie wieder dem Herzen, bis nahe vor den Oberkörper. In der Atempause drehen wir die Handflächen so, dass die nachfolgende Bewegung einen Arm nach links und den anderen Arm nach rechts ausstrecken kann. Wir atmen aus und strecken dabei die Arme.

In der darauf folgenden Atempause drehen wir die Hände wieder zum Herzen.

3) Beim Einatmen führen wir die Handflächen wieder in Richtung Herz. In der nächsten Bewegung wollen wir die Hände nach oben bewegen. Dazu drehen wir wieder die Handflächen nach oben und atmen aus.

In der Atempause wenden sich die Hände wieder dem Herzen zu.

4) Wir atmen ein und führen die Hände zum Herzen. In der Atempause lassen wir - wie beim ersten Ausatmen - die Hände vom Körper weg nach außen zeigen. Beim Ausatmen bewegen wir die Hände vom Körper weg (parallel zum Boden). In der Atempause drehen wir die Hände wieder zum Herzen.

5) Dann drehen wir die Hände wieder nach unten und führen beim Ausatmen die Arme nach unten, bis sie gestreckt sind.

Zweiter Tipp: Bleep

Kurzer Hinweis auf den Film „Bleep“ und die Dokumentation dazu.

14 Wissenschaftler liefern gut verständlich verblüffende Erklärungen und geben bemerkenswerte Denkanstöße: Wie wichtig ist unsere Realität? Haben wir Einfluss darauf, was passiert oder sind wir Opfer der Umstände? Dabei bedienen sich die Forscher neuester Erkenntnisse, von der Quantenphysik bis zur Gehirnforschung.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast : Karl-Heinz Plaggenborg, Tel.: 0441 – 17 543

e-mail: info@buchhandlung-plaggenborg.de