

Liebe Sportkameradin,

heute wollen wir mit Buchstaben atmen.

Mit jedem Vokal können wir einen Teil unseres Körpers zum Schwingen bringen, ihn mit Energie anreichern und sein Wohlbefinden fördern.

Gleichzeitig verlängern wir die Ausatmung und durch die Aktivierung und Verkleinerung der Stimmritze wird der Vagus Nerv aktiviert. Innere Ruhe stellt sich ein.

A

Das A reinigt die Lunge, wirkt auf den gesamten Brustraum und das Herz. Töne es sooft und solange du magst und spüre dabei in deinen Brustraum hinein.

E

Das E lässt den Hals vibrieren. Wirkt auf Kehlkopf und Schilddrüse und reichert dich mit Energie an. Fühle, wie die Vibration vom Hals aus in den ganzen Körper ausstrahlt.

I

Das bringt Leben in den Kopf, sorgt für ein gut durchblutetes Gehirn und Rachenraum, klare Gedanken und Inspiration.

O

Das O stärkt das Herz und wirkt auf das Sonnengeflecht. Töne auch diesen Vokal sooft und solange du magst und spüre dabei in deine Mitte.

U

Das U schwingt im Bauch mit. Becken und Unterleibsorgane werden dadurch angesprochen und mit Energie versorgt.

Du kannst alle Vokale oder nur die, die dich gerade ansprechen tönen, laut oder leise, wie dir gerade zumute ist.

Ich wünsche dir schöne und klangvolle Feiertage.

Bis bald und bleib gesund.

Regine