

JETZT DIE

ORIGINAL METHODE

ERLERNEN



- ✓ Sofort mehr Energie
- ✓ Besserer Schlaf
- ✓ Energie-Boost
- ✓ Leistungs-Turbo
- ✓ Bessere Stressresistenz
- ✓ Top Konzentration



SUPERCHARGEYOURLIFE

MIKE KAISER

SO FUNKTIONIERT DIE ORIGINAL METHODE

1. Suche Dir ein ruhiges Plätzchen und lüfte den Raum noch einmal großzügig, sofern Du drinnen praktizieren willst.
2. Setze Dich anschließend entweder mit geradem Rücken in den Schneidersitz oder lege Dich auf den Rücken – das ist vollkommen Dir überlassen.
3. Atme nun ca. 30 Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wichtig ist, dass Du von den 100 Prozent des Sauerstoffs, den Du einatmest, nur noch ca. 60 bis 70 Prozent ausatmest. Du atmest also immer mehr ein als Du ausatmest. Beginne jede Einatmung mit dem Bauch und lass dann erst den Oberkörper folgen.
4. Bei Deinem letzten Atemzug atmest Du noch einmal vollständig tief ein, und diesmal auch vollständig aus.
5. Jetzt hältst Du in diesem ausgeatmeten Zustand die Luft an – und zwar so lange, bis Du den ersten natürlichen Impuls verspürst, erneut einatmen zu wollen. Das können 10 bis 20 Sekunden – bei Geübten bis zu mehrere Minuten – sein.
6. Sobald Du den Impuls zum Einatmen spürst, atmest Du tief ein, hältst nun im eingeatmeten Zustand noch einmal für ca. 10 bis 15 Sekunden die Luft an und atmest dann vollständig aus.
7. Danach atmest Du normal weiter, entspannst Dich eine kurze Weile und beobachtest, was sich bei Dir gegebenenfalls verändert hat.
8. Anschließend wiederholst Du diesen kompletten Zyklus noch 2 oder 3 Mal.

HINWEIS

Praktiziere diese Atemübung nicht kurz vor oder während irgendwelchen Aktivitäten, bei denen sich eine Veränderung des Bewusstseins oder Bewusstlosigkeit lebensbedrohlich auswirken kann – also z. B. beim Autofahren, beim Schwimmen oder beim Tauchen. Diese Atemübung kann starke Effekte haben und sollte deshalb immer in einer sicheren Umgebung und in Anwesenheit einer weiteren Person praktiziert werden.

Viel Spaß dabei.

Dein

Mike Kaiser (aka. Dr. Reboot)

