

3 x 7 Atmung

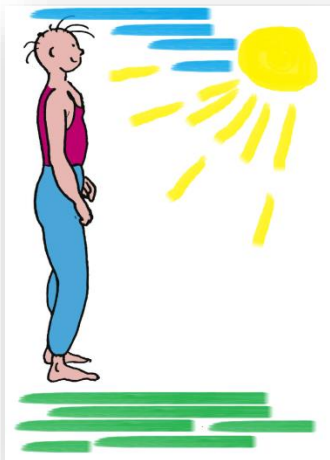
Setze dich bequem auf einen Stuhl. Stelle die Beine fest auf den Boden, die Unterschenkel im rechten Winkel zum Oberschenkel. Halte dein Becken in einer neutralen Stellung, die Schultern fließen nach unten, der Kopf schwebt auf den Schultern. Lege die Hände entspannt auf den Bauch, schließe deine Augen, spüre in deine Sitzhaltung hinein (ca. 1 Min.)

Nun nimm die Atembewegung wahr, achte auf das Heben und Senken des Bauches.

Mit dem Einatmen hebt sich deine Bauchdecke, mit dem Ausatmen senkt sie sich wieder. Wie die Wellen des Meeres - sie bäumen sich auf und fließen sanft aus -.

Das Atmen ist ein Kommen und Gehen, ein Aufnehmen und Loslassen. Mit dem Ausatmen kannst du loslassen belastende Gedanken zum Beispiel Angst, Sorgen, Trauer, etc.. Mit dem Einatmen kannst du Freude, positive Erfahrungen des Lebens, einatmen.

Genieße die kleine Auszeit solange sie dir gut tut öffne die Augen, kehre langsam in den Alltag zurück.



Stelle dir vor du stehst auf einer grünen Wiese, über dir der blaue Himmel, es ist ein strahlender Sonnentag. Nun atmest du vom Himmel das wärmende Licht der Sonnenstrahlen über den Kopf ein, lenkst es durch deinen Körper, die Beine hindurch und atmest zu den Füßen, zur Erde aus.

Fühle dabei die Qualität des Himmels, das Licht, das Positive, die helle Energie.

Wiederhole diesen Atemdurchfluss 7mal.

Danach atme von der Erde über die Füße ein. Durch die Beine und den Körper, zum Himmel über den Kopf aus. Spüre die Qualität der Erde. Den fruchtbaren Boden, aus dem wir unsere Nahrung erhalten. Spüre die Wurzeln, die dich festhalten, verwachsen mit der Erde.

Wiederhole diesen Atemdurchfluss 7mal.

Wir Menschen brauchen zum Leben beide Energie Qualitäten. In der traditionellen chinesischen Medizin würde man sagen, das Yang des Himmels und das Yin der Erde sollen ausgewogen in unserem Körper fließen.

Nun hole beim Einatmen die Energie vom Himmel und gleichzeitig von der Erde. Atme anschließend zum Herzen hin aus. In deinem Herzen entsteht eine Lichtkugel, die bei jeder Ausatmung zum Herzen hin, größer und leuchtender wird.

Wiederhole diesen Atemdurchfluss 7mal.

Nun genieße für einige Zeit, solange es dir angenehm ist, das Fließen von Himmel und Erde in deinem Körper und deinem Herzen.