



Atemräume entdecken und erfahren

Im Atem liegen grosse Ressourcen.

- Der Bauchatem steht für Erdkraft und Stabilität
- Der Brustatem für Ausgeglichenheit, Harmonie und Liebe
- Der Atem in den oberen Räumen (Schlüsselbein, Schultern) ist mit geistiger Klarheit verbunden.

Lege dich entspannt auf den Rücken. Die Beine sind hüftbreit (gegrätscht) auseinander, die Füsse falle nach aussen, die Arme liegen locker neben dem Körper, weg vom Körper, die Handflächen zeigen nach oben.

Dehne den Nacken lang und entspanne den Nacken und den Kopf.

Du liegst bequem und entspannt.

Du kommst im Raum an. Deine Aufmerksamkeit, deine Achtsamkeit richtest du auf dich und deinen Körper. Du beobachtest deinen Atem, nimm die Qualität deines Atems wahr. Der Atem ist flach oder tief, schnell oder langsam. Lass den Atem fließen, atme ein und aus, lass die Atmung kommen und gehen. Vertiefe mit jeder Ausatmung deine Atmung.

Wenn du mit der Ujjay-Atmung (Kehlkopf-Atmung) vertraut bist, dann nimm diese ein. Ein sanftes leichtes Geräusch entsteht. Achte und respektiere deinen Körper.

Lass die Woche, den Tag hinter dir, erinnere dich an all die positiven und herausfordernden Momente, komm zur Ruhe und verabschiede dich von diesen Momenten, komme an im Hier und Jetzt und lass die Gedanken an dir vorbei ziehen, wie Wolken am Himmel. Immer wieder wenn die Gedanken sich in Geschichten verstricken, dich in Besitz nehmen, geh zurück zur Ein- und Ausatmung.

Stelle dir einen Baum vor: je tiefer seine Wurzeln in die Erde reichen und je weiter sie verzweigt sind, desto kräftiger und widerstandsfähiger sind auch Stamm und Krone.

Die Wurzeln entsprechen unserem unteren Atemraum im Becken, unserem Fundament.

Der Atem im unteren Raum ist erdhaft. Er trägt, gibt Geborgenheit und Sicherheit, Wärme und innere Ruhe. Gleichzeitig schenkt er uns auch Vitalität.



Lenke dann die Aufmerksamkeit und den Atem in den mittleren Brustraum. Der Atem in diesem Raum ist zentrierend, gibt Harmonie und Ausgeglichenheit, Ruhe und sanfte Bewegung. Er führt nach innen ins Herz.

Lenke dann die Aufmerksamkeit auf den oberen Brustraum. Der Atem in diesem Bereich öffnete unseren Geist, fördert die Konzentration und Klarheit.

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 93