



## Die Pentagramm-Atmung bzw. Stern-Atmung (auch mit Bewegung !)

Lege dich gestreckt auf eine Unterlage, breite die Beine aus und strecke die Arme nach oben und aussen. Stell dir vor, dein Körper ist in ein Pentagramm (Fünfeck) eingeschlossen, dessen fünf Ecken die Fussspitzen, die Fingerspitzen und der Scheitel bilden.

**Atme ein und lenke den Luftstrom beim Ausatmen in deiner Vorstellung durch den rechten Arm und die rechte Hand nach aussen.**

**Atme ein und atme in deiner Vorstellung durch das rechte Bein und den rechten Fuss aus.**

**Atme erneut ein und durch das linke Bein und den linken Fuss aus.**

**Atme ein und diesmal durch den linken Arm und die linke Hand aus.**

**Atme ein und durch den Scheitel wieder aus.**

**Geh in der gleichen Weise mit deinem Atem noch einmal durch den Körper.**

Stell dir beim nächsten Einatmen vor, du füllst das ganze Pentagramm mit deinem Atem. Mach eine Atempause und spür deinen ganzen Körper bis in die Finger- und Fussspitzen.

Mit dem nächsten Atemzug gehst du in deiner Vorstellung über den Körper hinaus und erweiterst deine Grenzen. Mit jedem Atemzug wirst du weiter und grösser, bis du den ganzen Raum füllst und dich sogar über den Raum hinaus ausdehnst.

Bleib in diesem Ausdehnungsatem, solange es dir angenehm ist. Zieh dich dann mit jedem Atemzug wieder zurück, spür deine Körpergrenzen und bring Arme und Beine in die Ausgangslage zurück.

Spüre noch einen Moment nach.

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 36

