



## Kreuzatmung

Lege dich auf den Rücken und breite deine Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.

*Das Kreuz steht symbolisch für die Verbindung des Menschen zur Erde (über die Füße)...,  
zum Himmel (über den Scheitel)... und  
zur Umwelt (über die gestreckten Arme).*

*→Damit ist es ein wunderbares Symbol für Spiritualität, für Verbundenheit mit allem.*

Konzentriere dich auf die Wirbelsäule: sie stellt den Längsbalken des Kreuzes dar, das dein Körper bildet.

Die ausgebreiteten Arme sind der Querbalken, das Herz bildet das Zentrum.

In der Längsachse verbindest du dich über die Füße mit der Energie der Erde. Über den Scheitel mit der Energie des Himmels.

Töne fünfmal beim Ausatmen ein tiefes „uuu“ und lass dieses Tönen vom Herzen bis in die Füße klingen, fließen.

Töne fünfmal beim Ausatmen ein hohes „iii“ und lass dieses Tönen vom Herzen bis zum Scheitel klingen, fließen.

→ Dieser Energiefluss wird verstärkt.

Über die Querachse verbindest du dich mit der Umwelt, mit Menschen, Tieren und Pflanzen. Töne fünfmal ein „aaa“, um diese Energie zu verstärken.

Lenke die Konzentration in die Herzmitte, töne fünfmal „OM“ um die innere Zentrierung zu verstärken.

*Spüre in dieser Haltung noch einen Moment nach.*

*Verbinde diese Atemübung mit einer Affirmation: Ich bin die, die ich bin oder Ich bin der, der ich bin.  
In Sanskrit: So Ham...*

Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 117

Jacqueline Nef, Ahornstrasse 20, 8600 Dübendorf

