

ATEMÜBUNG

Kreisatmung für Entspannung und Ruhe im System

Dauer: je nach belieben mindestens 10 bis 30 Minuten oder länger

Vorbereitung: Suche dir einen bequemen Platz im Sitzen oder liegen, evtl. auch im Stehen oder bei fortgeschrittenem Praktizieren im Gehen.

Atem beobachten: beginne dich zu erden und zentrieren indem du ein paar bewusste Atemzüge ein und aus nimmst und dabei einfach nur den Fokus auf deinen Atem richtest und beobachtest wo die Atemluft in deinem Körper hinströmt und welche Bereiche deines Körpers wie wahrnehmbar sind. Du kannst auch die Augen schließen.

Achte dann bewusst auf die Lücken zwischen Ein- und Ausatmen und lass deinen Atem einfach frei fließen.

Nach einigen Minuten kannst du dann weiter gehen zur Kreisatmung, oder diese Form des Atem Beobachtens (Vipassana Meditation) einfach weiterführen solange du möchtest.

Ausführung Kreisatmung:

Bei der Kreisatmung verbindet sich Ein- und Ausatmen zu einer runden, gleichmäßig fließenden Einheit. Dabei kannst du dir die Vorstellung eines Kreises zur Hilfe nehmen.

Die Einatmung ist die erste Hälfte des Kreises und die Ausatmung die zweite Hälfte. Du Kannst dir auch Vorstellen, dass die Einatmung über deinen Mund, deine Luftföhre, die Lungen, den gesamten Brustkorb, den Bauchraum und das Becken einströmt und am Hinterkörper entlang des Steiß-, des Kreuzbeins, der Wirbelsäule, des Nackens, des Halses, des Hinterkopfes, des Scheitels bis zur Nase wieder Ausströmt. Im Kreis.

Zu Beginn ist es hilfreich, wenn du z.b. auf 4 Einatmest: 1 – 2 - 3 – 4 und auf 4 Ausatmest 1 – 2 – 3 – 4. Das unterstützt dich darin, den Kreis gleichmäßig zu formen. Später kannst du dich auf dein Gefühl verlassen und deinem Körper einfach den Auftrag übergeben gleich lange ein- und aus zu atmen

Achte darauf, zwischen Ein- und Ausatem nun keine Pause zu haben, sodass die Atmung geschlossen und flüssig ist.

Die zusätzliche Aufmerksamkeit auf die einzelnen Körperteile schenkt Bewusstsein und Verankerung im Körper.



ATEMÜBUNG

Ziele der Übung:

- als Vorbereitung für Körperübungen (Yoga, Qi Gong usw.) oder für weitere Atemübungen
- zum Wahrnehmen zwischen verschiedenen Übungen um die Energie wieder zu zentrieren und gleichmäßig zu verteilen.
- zur Verbesserung der Beweglichkeit und Statik insgesamt (Wirbelsäule und Wirbelkanal, alle Querstrukturen z.b. Zwerchfell, Beckenboden)
- zur Lösung von Verspannungen insbesondere im Schulter-, Nacken und Kopfbereich
- zur Verbesserung der Organfunktion
- für die Vitalität
- zur Entschlackung und für ein gesundes Fließen der Körpersäfte

Tipp: Man kann diese Übung auch erweitern bzw. variieren, indem man z.b. immer einen Kreis-Atemzyklus auf ein Organ oder eine bestimmte Körperstruktur richtet.

