

PDF zu Blog 023

Atemübung für mehr Ruhe und inneren Frieden im Körper

Atmung für mehr Ruhe und Frieden im Körper

- Suche dir ganz bewusst einen Ort für diese Atemübung, an dem du ungestört verweilen kannst, an dem dich niemand stört – auch nicht das Telefon!
- Spüre in dich hinein und wähle aus, ob du diese Atemübung im Sitzen oder im Liegen ausführen möchtest.
- Wenn du die sitzende Position auswählst, setze dich aufrecht auf einen Stuhl, Sitzhocker oder auf ein Yogakissen (festes Kissen).
- Richte dich dabei ganz bewusst so auf, dass dein Rücken eine gerade Position für die Zeit der Atemübung einhalten kann.
- Nimm auch gern das Kinn sanft zur Brust, sodass sich dein Nacken angenehm gedehnt anfühlt. – Spüre, ob das möglich ist!
- Lass einfach deinen Atem fließen, ohne ihn zu lenken und beobachte ihn ganz entspannt.
- Wenn du diese Atemübung lieber im Liegen ausführen möchtest, suche dir eine Matte, ein Sofa oder lege dich auf dein Bett.

In der folgenden Anleitung stehen drei Punkte (...) für jeweils einen Atemvorgang: 1x ein- und 1x ausatmen.

- Verbinde dich ganz bewusst mit deiner Unterlage. Fühle in die Auflagefläche hinein und lasse dich noch tiefer in die Unterlage sinken. ...
- Beobachte jetzt deinen Atem, sitzend oder liegend – je nachdem welche Position du gewählt hast.
- Vielleicht spürst du deinen Herzschlag, der dir eine Rückmeldung gibt über die Ruhe in dir.
- Nimm es einfach nur wahr, ohne zu bewerten – denn hier gibt es kein richtig oder falsch!
- Wenn Dein Herz schnell schlägt, atme ganz ruhig weiter.
- Und wenn du dann ein gutes Bild für dich hast, nimm wahr, ob dein Atem ruhig oder eher unruhig ist;
- Spüre, wie du deinen Atemrhythmus wahrnimmst: Fließt dein Atem schnell oder eher langsam? ...
- Kannst du deinen Atem noch verlangsamen / verlängern?
- Vielleicht gelingt dir dieses leichter bei der Ausatmung.
- Beobachte weiter deinen Atem unter dem Aspekt, ob er flach ist oder tief.

Anmerkung: Ein flacher Atem zeigt sich durch wenig Bewegung im Körper, im Gegensatz zum tiefen Atem, bei dem sich die Bauchdecke merklich hebt in der Einatmung und in der Ausatmung nach innen zieht. Nimm wahr, was sich zeigt.

- Der Brustkorb hebt sich beim Einatmen und senkt sich merklich ab beim Ausatmen. Auch beide – Bauch und Brust können sich nacheinander oder auch gleichzeitig heben und senken.
- Spüre ohne Bewertung das Kommen und Gehen deines Atems!

Anmerkung: Ein langsamer, gleichmäßig ruhiger und tiefer Atem kann dich in eine tiefe Ruhe bringen. Gern lade ich dich ein, noch mehr Ruhe und inneren Frieden in deinen Körper aufzunehmen, um mehr und mehr Entspannung zu erfahren.

- Dazu gehe in die Vorstellung, dass durch deine Fußsohlen, Ruhe und Frieden in dich hineinströmen – in deinen ganzen Körper. Zuerst in deine Füße und weiter in deine Unterschenkel.
- Spüre diese Ruhe, wie sie weiter aufsteigt in deine Knie, in die Oberschenkel und in dein Becken. Wie zeigt sich die Ruhe in deinen Beinen?
- Sei ganz achtsam und erspüre die Ruhe, wenn sie weiter in deinen Bauch strömt ... und hoch bis in den Bereich des Solarplexus.
- Nimm wahr, ob es dir hier möglich ist, eine Wärme zu empfinden, denn der Solarplexus innerviert die inneren Organe.
- Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf diesen Bereich.
- Was spürst du?
- Was zeigt sich gerade im Bauch und im Solarplexus an Ruhe und inneren Frieden? ...
- Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Flanken bis hoch zu den Schultern und lasse auch hier die Ruhe hineinströmen und auch in den ganzen Schultergürtel.
- Kannst du die Ruhe auch hier gut wahrnehmen? ...
- Vielleicht empfindest du auf der einen Rumpfseite die Ruhe intensiver als auf der anderen Seite? – Nimm dir Zeit, das zu empfinden.
- Auch wenn du keine intensive oder nur wenig Ruhe empfindest, ist alles in Ordnung. Nimm deine derzeitige Empfindung an.
- Lasse die Ruhe einfach weiterziehen in deine Arme hinein und hinunter – von den Oberarmen ... über die Ellenbogen ... zu den Unterarmen ... und bis hin zu den Händen. – Spüre in die Mitte deiner Handinnenflächen, vielleicht zentriert sich hier deine Ruhe? ...
- Vielleicht spürst du sie auch in den Fingern bis hin zu den Fingerspitzen? ...
- Nimm die Ruhe in dir ganz bewusst wahr und lasse sie weiterwandern zu deinem Hals und Unterkiefer ... und lasse den Unterkiefer einfach ganz los – wenn es möglich ist – ebenso deine Zunge! Kannst du sie ganz entspannt loslassen und eine entspannte Ruhe im ganzen Mund erspüren, wahrnehmen?
- Verfolge dann die Ruhe, wie sie weiterströmt, die Wangen hinauf und über die Nase hoch zu deinen Augen und zu deinen Augenlidern.
- Bedecke deine Augenlider, die Augäpfel wie eine sanfte Haube, sodass die Ruhe hier ganz besonders zu empfinden ist?
- Lass die Ruhe nun weiter aufsteigen über die Stirn mit dem 3. Auge bis hoch zum Scheitelpunkt – dem höchsten Punkt des Kopfes – man nennt ihn auch „die Krone des Kopfes“
- Nimm die Ruhe und den Frieden in deinem ganzen Körper wahr, von diesem höchsten Punkt bis hin zu den Fußsohlen.
- Wo spürst du die Ruhe und vielleicht auch inneren Frieden am intensivsten?
- Wenn du magst, lege dort deine Hände auf.
- Nun richte noch einmal deine Aufmerksamkeit bewusst auf deinen Atem: Kann er ganz ruhig und entspannt, langsam und tief fließen, sodass du auch die Atembewegungen bewusst wahrnehmen kannst?
- Das Auf und Ab – das Ein und Aus – das Heben und Senken der Bauchdecke und des Brustkorbes.
- Hast du das Gefühl, dass dich die Ruhe und der innere Frieden ganz umhüllen, als wärst du auf einer Wolke der Ruhe und von ihr ganz eingehüllt?
- Spüre die Entspannung in deinem ganzen Körper!

- Nimm alles ganz ohne Bewertung wahr, denn es gibt kein richtig oder falsch!
- **Die Ruhe und der innere Frieden in dir zählt!!**
- Am Ende der Atemübung angekommen, lade ich dich ein, in deiner Zeit hierher zurückzukehren.
- Recke, strecke, dehne dich und komme zurück zum bewussten Sitzen.

Öffne in deinem Tempo deine Augen und kehre ganz bewusst wieder hierher zurück ins Hier und jetzt!... ..