

Ü Gelenkte Atmung

» Sie liegen ganz entspannt auf dem Rücken. Fühlen Sie, wie Ihr Körper ganz von alleine ein- und ausatmet? Beim Einatmen dehnt er sich aus, beim Ausatmen zieht er sich zusammen. Der ganze Körper atmet. Schicken Sie Ihr Atembewusstsein in die Füße.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Fußspitzen. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch die Fußspitzen ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Fußknöchel. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch die Fußknöchel ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Knie. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch die Knie ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Oberschenkel. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch die Oberschenkel ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihr Rektum. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch das Rektum ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Geschlechtsteile. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch die Geschlechtsteile ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Nabel. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch den Nabel ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Magen. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch den Magen ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihr Herz. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch das Herz ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Kehle. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch die Kehle ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Lippen. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch die Lippen ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Nasenspitze. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch die Nasenspitze ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Augen. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch die Augen ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf den Mittelpunkt zwischen Ihren Augenbrauen. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch den Mittelpunkt zwischen den Augenbrauen ein- und ausströmen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stirn. Führen Sie Ihre Atmung dorthin und atmen Sie achtmal ein und aus und spüren Sie dabei die Atemluft durch die Stirn ein- und ausströmen.

Nach den Übungen vier Minuten gedankenlos entspannen. ◀

Atem und Geist

Wenn der Atem wandert, dann ist der Geist unruhig. Aber wenn der Atem still ist, ist es auch der Geist.

Yogaweisheit