

Atmen eine Annäherung – Teil 2

Atmen ist eine unerschöpfliche Quelle, um alle Facetten des Mensch-Seins zu erfahren. Sie ist ein Geschenk fürs Leben und erfüllt einen bei vertiefter Zuwendung mit Demut und Dankbarkeit. Daher lade ich Sie ein, sich auf eine - auf den ersten Blick - selbstverständliche Handlung einzulassen, um auf den zweiten und dritten Blick deren Komplexität, Vielfalt und individuelle Identität zu erkennen.

Ziehen Sie ihre Schuhe aus, stehen Sie entspannt parallel hüftbreit auf dem Boden und spüren eine Minute lang, wie ihre Füße Sie tragen. Dann legen Sie sich auf einen Teppich oder eine Matte. Falls Sie - je nach Lage - eine Erhöhung für den Kopf benötigen, unterlegen Sie den Kopf mit der entsprechenden Unterstützung, damit Sie den Kopf entspannt von links nach rechts rollen und frei atmen können.

1. In Rückenlage mit gestreckten und/oder angestellten Beinen
2. In Seitlage rechts mit bequem angewinkelten Beinen (der bodennahe Arm kann je nach Beweglichkeit in Verlängerung des Rumpfes nach oben ausgestreckt werden und den Kopf so unterstützen)
3. In Bauchlage mit übereinandergelegten Händen die Stirn unterstützend
4. In Seitlage links mit bequem angewinkelten Beinen

Sobald Sie es sich in einer Lage bequem gemacht haben, begleiten Sie ihre Atmung auf ihrem Weg in den Brustkorb und nehmen Sie achtsam wahr, in welche Richtung sich die Luft spontan ausbreitet, ohne die Atmung verändern zu wollen. Welchen Atemrhythmus Sie haben; in welchem Verhältnis Einatmung und Ausatmung zueinander stehen. Und zwar mit Kopf, Herz und Hand! Ja - richtig: Atmen ist auch Ausdruck eines Gefühls. Wie fühlt sich ihre Atmung an? Welche Rippen bewegen sich durch die Atmung? In welche Richtung des Brustkorbs dehnt sich die Luft aus. Nehmen Sie sich Zeit dafür! In einer zweiten Phase verstärken Sie das bestehende Atemmuster, ohne dabei zu forcieren. Verlassen Sie dabei nie ihre Komfortzone. Dann drehen Sie sich um ein Viertel in die nächste Lage und verfahren dabei nach derselben Idee.

Wahrscheinlich wird die Atmung sich in jeder Lage einen anderen Weg bahnen. Gehen Sie mit dem mit, was sich anbietet. Geniessen Sie ihre Atmung. Wenn Sie sich - nach etwa 10 Minuten - wieder in Rückenlage befinden, vergleichen Sie die jetzige Atmung mit derjenigen zu Beginn. Wie fühlen Sie sich dabei? Und falls Sie noch länger den Spielraum ihrer Atmung erkunden möchten, dürfen Sie gerne noch "eine Runde" drehen.

Abschliessend stehen Sie langsam und ohne die Atmung zu unterbrechen auf. Spüren Sie nun, wie Sie auf ihren Füßen stehen. Hat sich etwas im Stehen verändert? Wie tragen Sie ihre Füße nach dem Experiment? Wie fühlen Sie sich jetzt?