

## **Der "heilende Atem"**

Dabei geht es darum, die 3 Phasen des Atmens bewusst im zeitlichen Ablauf zu verändern.

Das Verhältnis von

**Einatmen - Anhalten – Ausatmen- Anhalten kann kontrolliert und variiert werden.**

Dabei bestimmt die zeitliche Länge des Einatmens die darauf folgenden Phasen.

Sie können nach Belieben die Zeit des Einatmens verlängern und damit die folgenden Phasen.

**Der Sinn des "heilenden Atems"** ist es den Atmungsprozess zu verlängern. Dies wiederum entspannt und heilt sowohl den Körper als auch den Geist.

*Dosierung:* so oft und wann immer erforderlich und möglich. 4-8 Wiederholungen in eigenem Rhythmus.

Durchführung: Zunächst auf 8 einatmen; Luft für 8 Sekunden halten und auf 8 Sekunden ausatmen. Danach zunächst normale Atemzüge. Steigerung auf 8 Einatmen, auf 8 Luft halten auf 8 Ausatmen und mit geleerter Lunge 8 Sekunden Luft halten. Danach normale Atemzüge im eigenen Rhythmus folgen lassen.

## Dezember - Januar



### Themen:

Loslassen, Willenskraft stärken, Sanftmut üben, Bauchgefühl entwickeln und Gelassenheit die Dinge anzunehmen wie sie sind.

Der Nieren Blasen Meridian, das Element Wasser und damit verbunden die Emotion Angst aber auch im Positiven die Emotionen Willenskraft, Weisheit, Annehmen und Intuition sowie Sanftheit!

Ausgangspunkt des Nieren Meridians in der Mitte der Fußsohle , Innenseite des Oberschenkels bis zur Leiste und dann in der Mitte des Körpers bis zum Brustbein und Schlüsselbein.

Ausgangspunkt des Blasenmeridians: innerer Augenwinkel über Hinterkopf in vier Zweigen den Rücken entlang und mittig die Oberschenkelrückseite entlang bis zur Außenkante des kleinen Zehs.

Heil Laut aus dem Qui Gong: „Tschüiiii“

Das Sexualchakra ist dieser Thematik zugehörig im Unterbauch zwischen Nabel und Geschlechtsorgan. Die Farben Blau, Weiss und Orange und das Thema Lust, Genießen und Loslassen sind zugeordnete Bereiche.

Körperliche Symptome bei Überfülle/Schwäche oder Disharmonie: Energielosigkeit, Antriebsschwäche, Schlafprobleme, Kalte Hände und Füße, Wirbelsäulenthemen, Kopfweh, Heuschnupfen und Nasennebenhöhlenthemen, Verkrampfungen und depressiven Verstimmungen.

### Asanas:

Füße mit dem Tune Up Ball oder Tennisball ausrollen.

Stehende Vorwärtsbeuge

Der Krieger I

Happy Baby und Happy Baby Schaukel

Rolling like a Ball

Schulterstand

Frosch gedreht

Schmetterling

Schildkröte

Libelle

Sphinx

Pflug

Kobra

Krokodil

Gedrehte Bauchlage

Mantra: Ich überlasse mich dem Fluss des Lebens!

Meine Willenskraft entwickelt sich von Moment zu Moment!!

Ein Stunden Beispiel!

### **Namasté**

Sitze im Fersensitz, wenn das dir unbequem ist, lege ein Handtuch zwischen Unter – und Oberschenkel und ein Bolster zwischen Füße und Boden. Gehe in Gedanken zu einem Bach oder Fluss inmitten einer verschneiten Winterlandschaft. Du hast ein kräftig orangefarbenes Tuch um deine Schultern und bist durch und durch warm und bewunderst für einen Moment diese wunderbare orange Farbe.

Reibe beide Hände und lege die Hände auf die Nierengegend. Und stelle dir vor das eine warme Wassersäule deinen ganzen Körper spült und warm umhüllt.

Schließe die Augen und nimm deinem Atem wahr. Mit jeder Ausatmung lässt du immer mehr Spannung aus dem Körper entweichen und gibst es dem Fluss mit auf die Reise.

Beginne mit deiner Kopfhaut, wie ein kleiner Wind streicht es dir über den Kopf und nimmt die Spannung.

Gehe zu der Stirn, auch hier haucht der Wasserstrahl sanft über dich und nimmt all deine Spannung mit.

Mit dem Schließen der Augen bist du ganz bei Dir, in der Mitte deiner Selbst.

Alles was dich nun dort stört oder belastend ist, packst du in kleine rote Papiertüten und setzt sie auf den Fluss, der sie hinweg spült. Du hast in dir nun immer mehr und mehr Platz und Raum für Neues und für Entspannung und Ruhe.

Ich lasse in tiefem Vertrauen los und bin frei und leicht.

Genieße dieses Gefühl !!

Konzentriere dich nun auf deine Atmung.