



Die quadratische Atmung (Atemtechnik)

Komm in einen aufrechten, aber bequemen Sitz (dein Meditationsitz).

Atme ein (↑) zieh beide Schultern bis zu den Ohren.

Atme aus (↓) roll beide Schultern nach unten hinten.

Schließ deine Augen und finde dich bei einer lockeren Atmung.

Lass deinen Atem kommen und gehen. Ganz locker, ganz sanft. Zwing dich zu nichts. Der Atem kommt und geht in der Qualität, die jetzt am Anfang deiner Praxis da ist.

↑ bring den Nacken in Verlängerung deiner Wirbelsäule

↓ entspann deine Schultern

↑ zieh deinen Scheitelpunkt zur Decke und dein Kinn ein Stück Richtung Kehle

↓ entspann deine Schultern.

↑↓ atme locker weiter, ↓ entspanne deine Schultern.

↑ atme ein und zähle langsam bis 2

— halte den Atem an und zähle langsam bis 2

↓ atme aus und zähle langsam bis 2

— halte den Atem an und zähle langsam bis 2

Fahre so für einige Runde fort und erweitere die Dauer immer um 2 (von 2 auf 4, von 4 auf 6, usw.)

Wenn du die Übung auflösen möchtest, dann lass deinen Atem nun wieder etwas tiefer werden. Atme ganz ruhig weiter.

↑ tief durch die Nase

↓ durch den Mund

↑ tief durch die Nase

↓ durch den Mund

↑ tief durch die Nase

↓ durch den Mund

↑ zieh beide Schultern bis zu den Ohren. ↓ roll beide Schultern nach unten hinten.

↑ öffne langsam deine Augen und lass dir Zeit wieder an- und zurück zu kommen.