

Die Atemübung kannst Du alleine durchführen oder mit jemand anderem, um ihn/sie zu unterstützen. Dabei kannst Du Deine Hand auf den Bauch legen und die Atembewegung wie mit einem unsichtbaren Gummiband unterstützen. Wer möchte kann dazu auch Entspannungsmusik nach eigenem Geschmack unterlegen.

Atemübung von Dennis Strücker

Setze Dich entspannt hin, so dass Du gestützt bist und frei atmen kannst.

Lege eine Hand auf den Bauch und atme in die Hand ein und aus.

Schließe die Augen,
atme ruhig und tief durch die Nase ein und den Mund wieder aus,
bis der Atem wie von alleine fließt.

Dann öffne Dein Herz, in dem Du für den Atem dankst.

Spüre die Kraft, die mit jedem Atemzug in Dich hinein strömt.

Spüre, wie sich mit jedem Atemzug Deine Lunge ein bisschen tiefer und weiter öffnet und sich mit Lebenskraft füllt.

Stelle Dir vor, wie Du diese Kraft als helles Licht einatmest, das bis in die feinsten Verästelungen Deiner Lunge alles erleuchtet und reinigt.

Lasse nun mit jedem Atemzug Licht nachfließen und über die Lunge hinaus in jeden Winkel Deines Körpers erstrahlen.

Mit dem Licht des Atems verbreitet sich Wärme im Körper oder frische Kühle ganz so, wie es Dir angenehm ist.

Lenke Deinen Atem und die damit verbundene Lebenskraft dorthin, wo Du meinst, dass sie besonders benötigt werden.

Es fließt immer so viel Atem und Energie nach, wie du im Moment brauchst und zulassen kannst.

Bedanke Dich dorthin, wo Du glaubst, dass Dein Atem herkommt und Bitte um Schutz und Segen in Deinem Leben.

Lass den Atem weiter fließen und komme jetzt langsam mit Deiner Aufmerksamkeit über Dein Herz zurück in den Raum zu Dir.