

Der absteigende Ausatem, er bringt den Geist in die Materie

Den eigenen Ausatem in seiner Bewegung im Körper zu erleben ist für viele Ateminteressierte oft über einen langen Zeitraum eine Herausforderung. Also kein Grund zum Hadern wenn es nicht auf Antrieb mit der Übung „klappt“.

Heute versuche ich, angeregt durch das Empfangen des Pfingstgeistes, euch den absteigenden Ausatem ans Herz zu legen.....eine köstliche Atemarbeit von der Ihr euch vollkommen erfassen lassen könnt.

Ausgangsposition ist ein guter Stand. Lasst euch beim Stehen tragen und spürt wie sich der Boden an eure Fußsohlen anschmiegt, Fuß- und Kniegelenke sind flexibel.

Dann beginnen eure Arme sich über den Kopf nach oben zu bewegen in eine leichte Diagonale, unangestrengt und ohne sie zu strecken. Eure Schultern liegen entspannt auf dem Brustkorb. Eure Hände öffnen sich bis in die Fingerkuppen, ohne Spannung. So erwartet ihr Ihr mit allen Zellen euren Einatem

Ihr „empfangt“ ihn und lasst euch vollkommen davon erfassen. Dabei könnt ihr erleben wie er in besonderer Weise euren Brustkorb, Schultern, Hals und Kopf regelrecht in Besitz nimmt und euch im „oberen Atemraum“ (er)füllt. Die dabei entstehende Einatembewegung ist eher fein und sanft.

Wenn der Einatem in den Ausatem übergeht, begleitet ihr diesen Ausatem mit der Abwärtsbewegung eurer Arme und Hände bis zu seinem Ende. Das kann sein, dass die Bewegung auf Brustbeinhöhe ihr Ende findet, in der Mitte des Körpers (etwa Magengegend) oder auf dem Bauch, vielleicht in Nabelhöhe. Dort bleiben eure Hände dann während der Atempause liegen.

Gegen Ende der Atempause können die Hände wieder mit ihrer Aufwärtsbewegung beginnen und den nächsten Einatem oben empfangen.

Oder aber Ihr wählt eine Variante, in der ihr eure Hände länger dort liegen lasst wo euch die Begleitung eurer Ausatembewegung hingebacht hat und empfangt in dieser Körperregion den nächsten Einatem und spürt dort eure Ausatembewegung.

Das heißt, das Ganze kann sich dynamischer entfalten oder ihr wartet mehre Atemzyklen ab ehe ihr mit einem neuen Bewegungsablauf beginnt. Da gibt es kein Richtig oder Falsch.

Wesentlich ist in dieser Atemübung, das Zulassen/Empfangen des Einatems ohne dass Ihr euch einmisch und die Begleitung eures Ausatems bis zu seinem Übergang in die Atempause ohne dass ihr ihn zieht oder drückt. Nur dann werdet ihr die fast feinstoffliche Qualität der absteigenden Ausatembewegung erfahren können.

Womöglich werdet ihr zu einer geduldigen Achtsamkeit herausgefordert .

Viel Freude damit  
Gertrud