

Sinnvolle Atemübung

Die einfache Übung ‚Zwanzig verbundene Atemzüge‘ dauert nur dreissig Sekunden. Man kann sie immer und überall machen. Diese dreissig Sekunden bewusster Atmung bringen neue Lebensenergie in Körper, Seele und Geist. Es handelt sich um vier mal fünf Atemzüge:

1. Vier kurze Atemzüge
2. Nach den vier kurzen Atemzügen einen ganz langen.
3. Atme durch die Nase ein- und aus.
4. Vier kurze und einen langen Atemzug, viermal hintereinander, ohne anzuhalten.

Die kurzen Atemzüge betonen die Verbindung und das Verschmelzen des Ein- und Ausatmens in ungebrochenen Kreisen, ganz ohne Pausen dazwischen. Während der langen Atemzüge füllen Sie sich so weit auf, wie Sie können und lassen beim Ausatmen wieder alles raus, leeren sich ganz.

Das Tempo stimmt, wenn Sie weder drängen noch zurückhalten. Ihr Atem sollte frei fließen. Zwingen Sie sich nicht, kontrollieren Sie ihn nicht. Bleiben Sie in einem gleichmässigen Rhythmus. Sie werden merken, dass Ihr vierter langer Atemzug voller und grösser ist als Ihr erster langer Atemzug.

Es mag sein, dass die Energie des verbundenen Atems bereits beim ersten Mal spürbar wird. Einigen Menschen wird schwindlig, oder ihre Hände, ihr Magen und andere Körperteile kribbeln. Menschen, die oberflächliche Atemgewohnheiten haben, werden seltsame und ungewöhnliche Dinge spüren, wenn sie voll atmen. Wenn Sie diese Übung der *Zwanzig verbundenen Atemzüge* regelmässig machen, fühlen Sie möglicherweise jedes Mal etwas anderes.

Machen Sie diese einfache Übung täglich, wenn Sie jemand sind, der (sinn)voll leben will. In den ersten Wochen reicht es, die Übung einmal täglich durchzuführen. Falls Ihnen das Atmen *sinnvoll* vorkommt, können Sie die Übung mehrmals täglich durchführen und auch verlängern, indem Sie von 20 auf 40, später von 40 auf 60 *verbundene Atemzüge* steigern.