

## Die grosse Umarmung - die 36 bewussten Atemzüge

Der Atem wird in verschiedenen Weisheitslehren als „der letztendliche Heiler“ genannt. Der Atem ist die Essenz unseres Seins, auch die universelle Lebensenergie. Mary Burmeister sagt: *“Es gibt immer eine Möglichkeit, es ist nie zu spät. Solange wir atmen, können wir etwas verändern.”*

Mit der Ausatmung strömen alle belastenden Spannungen aus dem Körper. Die Einatmung bringt neue Energie und Lebensfreude für Körper, Geist und Seele.

Ausatmen – Einatmen – das Geheimnis unseres Wohlbefindens liegt im Atem.

### Die grosse Umarmung



- ☀ Setzen Sie sich aufrecht, aber möglichst entspannt auf einen Stuhl! Der Rücken sollte gerade sein.
- ☀ Verschränken Sie die Hände wie im Bild!
- ☀ Lassen Sie die Schultern fallen!
- ☀ Versuchen Sie, Ihre Anspannung im Körper zu lösen, so es Ihnen gelingt!
- ☀ Schliessen Sie die Augen und lenken Ihre Aufmerksamkeit nach innen!
- ☀ Atmen Sie ohne Anstrengung aus!
- ☀ Geben Sie beim Ausatmen einfach alles mit, was jetzt gerade für Sie nicht wichtig ist!
- ☀ Beim Ausatmen fliesst die Lebensenergie vom Kopf zu den Zehen hinunter.
- ☀ Nun atmen Sie ohne Anstrengung ein! Bleiben Sie in der Haltung eines Beobachters und nehmen Sie wahr, wie der gereinigte Lebensatem wie ein Geschenk in seiner ganzen Fülle in Sie einströmt.
- ☀ Beim Einatmen fliesst die Lebensenergie auf der Rückseite des Körpers von den Füßen hinauf bis zum Kopf.
- ☀ Schenken Sie störenden Gedanken, die Sie vom bewussten Atmen wegziehen möchten, keine Aufmerksamkeit und bleiben oder finden Sie zum bewussten Atmen zurück!
- ☀ Denken Sie für sich: *“Dort, wo meine Aufmerksamkeit ist, ist auch meine Kraft. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf den Atem und meine Kraft ist im Jetzt, denn das Atmen geschieht immer in diesem Augenblick.”*
- ☀ Stehen wir vor einer Veränderung, oder müssen für uns eine Situation überlegen, genügen 36 bewusste Atemzüge, um einen Schritt in eine neue Richtung zu gehen.

JSJ-SH hs 2020