

# Atem- Meditation

30 ATEMÜBUNGEN FÜR YOGA,  
MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Weltbild

# *Einführung*



Atem ist Leben. Das Atmen ist eine Bewegung – und Bewegung ist Ausdruck von Leben. Wir können einige Wochen ohne Nahrung auskommen und einige Tage ohne Flüssigkeit überleben, aber nur wenige Minuten ohne Sauerstoff. Deshalb lohnt es sich, der Atmung einmal mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

In jeder Zelle des menschlichen Körpers finden Stoffwechselprozesse statt, aber nur, wenn Sauerstoff vorhanden ist. Der Atem versorgt nicht nur Ihre inneren Orga-

ne mit Sauerstoff. Wir können uns über die Atmung auch von negativen Emotionen lösen und damit Herz und Seele befreien. Mit der Einatmung nehmen wir nicht nur die materielle Luft in uns auf, sondern wir verbinden uns auch mit der Umgebung. Über die Einatmung atmen wir das Umfeld in uns ein. Mit der Ausatmung geben wir ab. Ausatmen bedeutet loslassen.

Im Alltag atmen wir meist ziemlich unbewusst. Wir denken gar nicht an die Atmung. Das ist völlig natürlich, denn wir



sind mit den Aufgaben des täglichen Lebens beschäftigt. Im Wachzustand und im Schlaf wird unser Atem automatisch gesteuert. Wir können jedoch auch unser Bewusstsein auf den Atem richten und selbst entscheiden, ob wir schnell oder langsam, flach oder tief atmen wollen. Wenn wir bewusst atmen oder den Atem in der Meditation beobachten, können wir damit einen bestimmten Geisteszustand erreichen. „Atman“ (Sanskrit) bedeutet „Seele“. Die Atmung spiegelt immer den geistigen und emotionalen Zustand eines Menschen wi-

der. Wenn jemand gehetzt, erregt oder wütend ist, Angst oder Panik empfindet, verändert sich auch die Atmung. Umgekehrt beruhigt sich die Atmung in einem Zustand von Ruhe und Gelassenheit. Eine tiefe, regelmäßige und rhythmische Atmung eignet sich am besten dafür, geistige Ruhe und Harmonie zu erlangen.

Wer gelernt hat, weit und frei zu atmen, öffnet sich dem pulsierenden Strom der Lebensenergie. In der altindischen Sprache Sanskrit wird der Atem „Prana“ genannt,



was so viel bedeutet wie Lebensenergie. Pranayama bezeichnet die Regulierung und Vertiefung der Atmung, die Zusammenführung von Körper und Geist durch den Atem.

Durch die Beherrschung der Atmung kann man in unmittelbaren Kontakt mit dem Lebensstrom gelangen.

Wenn Sie die Kunst des Atmens beherrschen, wirklich achtsam ein- und auszu-

atmen, erwachen Sie zum eigentlichen Leben. Dann sind Sie immer im gegenwärtigen Moment. Nur im gegenwärtigen Moment findet das Leben wirklich statt. Mit dem Kommen und Gehen der Atmung ist der Mensch mit seinem innersten Wesen verbunden. Atmung ist innere Erfüllung. Wer die innere Erfüllung der Atmung wahrnehmen kann, wer eintauchen kann in die Tiefe seines Wesens, wird tiefe Harmonie und Dankbarkeit empfinden.



# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	2	<b>Die Weite des Meeres</b> .....	28/29
<b>Inhalt</b> .....	6	<i>Meditation am Meer</i>	
<b>Was ist Meditation?</b> .....	8	<b>So weit das Auge reicht</b> .....	30/31
<b>Anleitung zu den Übungen</b> .....	11	<i>Über den Gipfeln</i>	
 		<b>Die Urkraft des Klangs</b> .....	32/33
<b>Die Meditationen</b> .....	17	<i>Das Mantra Om</i>	
<b>Energie aus dem Atem</b> .....	18/19	<b>Freiheit atmen</b> .....	34/35
<i>Energieatmung</i>		<i>Atme frei</i>	
<b>Immer in der Mitte</b> .....	20/21	<b>Das Herz öffnen</b> .....	36/37
<i>Bauchatmung</i>		<i>Herzübung</i>	
<b>Das Feuer des Lebens</b> .....	22/23	<b>Die Schönheit der Pflanzen</b> ...	38/39
<i>Feueratmung</i>		<i>Pflanzenmeditation</i>	
<b>Alles im Wandel</b> .....	24/25	<b>Wasser ist Leben</b> .....	40/41
<i>Die Wechselatmung</i>		<i>Meditation am Wasser</i>	
<b>Sanft wie eine Welle</b> .....	26/27	<b>Die Kraft der Sonne</b> .....	42/43
<i>Die Atemwelle oder Shu-Atmung</i>		<i>Sonnenmeditation</i>	

<b>Die Kraft der Nacht</b> .....	<b>44/45</b>
<i>Nachtspaziergang</i>	
<b>Wieder durchatmen</b> .....	<b>46/47</b>
<i>Den Keller ausmisten</i>	
<b>Denke frei</b> .....	<b>48/49</b>
<i>Gedanken ausmisten</i>	
<b>Die Möwe</b> .....	<b>50/51</b>
<i>Den Körper entgiften</i>	
<b>Schönheit atmen</b> .....	<b>52/53</b>
<i>Die Umgebung schön gestalten</i>	
<b>Gemeinsam geht es besser</b> ...	<b>54/55</b>
<i>Beziehungen klären</i>	
<b>Immer mit Gelassenheit</b> .....	<b>56/57</b>
<i>Wut und Zorn ausatmen</i>	
<b>Zeit des Abschieds</b> .....	<b>58/59</b>
<i>Trauer annehmen</i>	
<b>Mutig und frei</b> .....	<b>60/61</b>
<i>Ängste und Sorgen loslassen</i>	
<b>Ich bin, wie ich bin</b> .....	<b>62/63</b>
<i>Neid und Eifersucht</i>	

<b>Öfter mal lächeln</b> .....	<b>64/65</b>
<i>Pessimismus umwandeln</i>	
<b>Vom Mangel in die Fülle</b> .....	<b>66/67</b>
<i>Das Leben meint es gut mit mir</i>	
<b>In aller Ruhe</b> .....	<b>68/69</b>
<i>Von der Eile in die Langsamkeit</i>	
<b>Lass los</b> .....	<b>70/71</b>
<i>Vom Stress in die Entspannung</i>	
<b>Weit im Herzen</b> .....	<b>72/73</b>
<i>Vom Groll in die Sanftmut</i>	
<b>Voller Vertrauen</b> .....	<b>74/75</b>
<i>Von der Resignation in die Zuversicht</i>	
<b>Die Kraft der Bäume</b> .....	<b>76/77</b>
<i>Baummeditation</i>	

## Anhang

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>78</b>
Impressum .....	80

# *Was ist Meditation?*





Viele Menschen halten Meditation immer noch für etwas Mystisches, Geheimnisvolles. Dabei hat Meditation auch in der christlichen Tradition in unserer westlichen Welt einen bedeutenden Stellenwert. Im Gegensatz zum intellektuellen Denken hat Meditation die Kraft, uns mit uns selbst in Verbindung zu bringen.

Jeder Mensch kann meditieren. Selbst wenn Sie einfach nur da sitzen und Mu-

sik hören, auf einer Wiese liegen und in den Himmel schauen, mit Achtsamkeit Geschirr spülen oder Gemüse schneiden, einen Sonnenuntergang genießen ist das eine Art von Meditation.

Es gibt viele verschiedene Meditations-techniken, z. B. still sitzen und den Atem beobachten, den Blick auf eine Kerze richten, mit halb geschlossenen Augen auf



eine weiße Wand schauen, Mantras (heilige Silben) rezitieren oder singen, oder ein Bild betrachten. Meditation in Bewegung wie z. B. die Gehmeditation führt über körperliche Bewegung in die Stille.

Die einfachste Form der Meditation ist die Konzentration auf den eigenen Atem, denn der Atem ist immer da. Achtsames Atmen bedeutet, den Geist auf nichts

anderes zu konzentrieren als auf die Einatmung und die Ausatmung. Das Üben von Achtsamkeit mit dem Atem, lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum geschieht. In der Meditation gibt es keine Vergangenheit und keine Zukunft. Sie verweilen immer im gegenwärtigen Moment, in dem es keine Probleme gibt.



# Anleitung zu den Übungen



Frei atmen. Glücklich sein, frei von Sorgen und Ängsten bei vollkommener Gesundheit und unbeschwert leben. Diese große Sehnsucht steckt wohl in jedem Menschen.

Wir atmen immer. Deshalb leben wir. Unser ganzes Leben ist Atmen. Bei der Atmung gibt es kein Richtig oder Falsch. Wir können jedoch lernen, unseren Atem zu beobachten, ihn zu beeinflussen und so für unser eigenes Wohlbefinden sorgen. Wir haben es selbst in der Hand, durch eine gesunde Lebensweise, eine harmonische Atmung und die entsprechende geistige Haltung und Willenskraft den Körper fit, gesund und vital zu erhalten. Gönnen Sie sich in Ihrem Alltag immer wieder kleine Auszeiten. Erlauben Sie sich, zur Ruhe

zu kommen. So bewältigen Sie selbst einen langen Arbeitstag fit und frisch.

Dieser Aufstellkalender lädt Sie dazu ein, sich einmal intensiver mit Ihrer Atmung zu beschäftigen. Sie können ihn in aller Ruhe einmal vollständig durchlesen. Sie können die Übungen nacheinander praktizieren oder sich einzelne Übungen herausuchen. Ansprechende Bilder und inspirierende Sprüche unterstützen die Übungen. Sie können den Kalender einfach auf Ihrem Schreibtisch oder irgendwo in Ihrer Wohnung aufstellen und sich von den schönen Bildern und Sprüchen begleiten lassen. Wenn Sie ihn immer wieder sehen, bekommen Sie vielleicht automatisch Lust, immer wieder eine der Übungen auszuprobieren.



Über die Atmung nehmen wir frischen Sauerstoff auf. Es bietet sich deshalb an, die Atemübungen nach Möglichkeit im Freien oder vor einem geöffneten Fenster auszuführen oder vorher gut zu lüften. Die Meditationen sind so beschrieben, dass Sie diese direkt in der Natur ausüben können. Wenn sich die Möglichkeit dazu nicht bietet, können Sie die Augen schließen und sich den jeweiligen Ort vorstellen.

Bevor Sie mit dem Üben beginnen, sorgen Sie dafür, dass Sie in dieser Zeit nicht gestört werden. Stellen Sie das Telefon ab oder leise und ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück. Spüren Sie immer zuerst in Ihren Körper hinein. Besteht das Bedürfnis, sich zu dehnen und zu strecken, zu

gähnen, zu seufzen oder einen Laut von sich zu geben, dann geben Sie dem nach.

Für die Meditation gibt es verschiedene Körperhaltungen. Am besten eignet sich dafür jedoch das Sitzen, um vollständig wach zu bleiben. Welche Sitzhaltung Sie dafür einnehmen, ist nicht sehr entscheidend. Sie können auf einem Stuhl sitzen, auf einem Meditationsbänkchen, einem Meditationskissen oder einem anderen festen Kissen.

Wichtig ist jedoch, dass die Wirbelsäule gerade und aufrecht ist. Schieben Sie dafür die Beckenknochen etwas nach vorne und spüren Sie, wie sich die Wirbelsäule von selbst mehr aufrichtet. Nehmen Sie Ih-

ren Körper wahr. Spüren Sie Ihre Füße, Ihre Beine und die Verbindung zum Boden, zur Erde. Nehmen Sie den Unterschied zwischen beiden Seiten wahr, ohne etwas zu verändern, ohne zu beurteilen. Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit über das Becken die Wirbelsäule entlang hoch. Spüren Sie, wie der Kopf locker auf der Wirbelsäule sitzt. Die Schultern sind locker.

Auch die Arme und Hände sind locker. Die Hände können eine Mudra, eine Fingerhaltung einnehmen, z. B. Daumen und Zeigefinger zusammen. Das fördert die Konzentration. Oder Sie lassen die Hände locker auf den Oberschenkeln ruhen, die Handflächen nach oben geöffnet wie eine Schale. Stellen Sie sich am Scheitelpunkt

Ihres Kopfes einen feinen silbernen Faden als Verlängerung einer Haarsträhne vor. Dieser Faden richtet Ihren Körper auf. So kann der Atem frei und ungehindert fließen.

Lassen Sie den Atem tief und langsam ein- und ausströmen. Richten Sie die Aufmerksamkeit nach innen. Dabei können Sie die Augen geschlossen halten oder halb geöffnet mit leicht nach unten gerichtetem Blick.

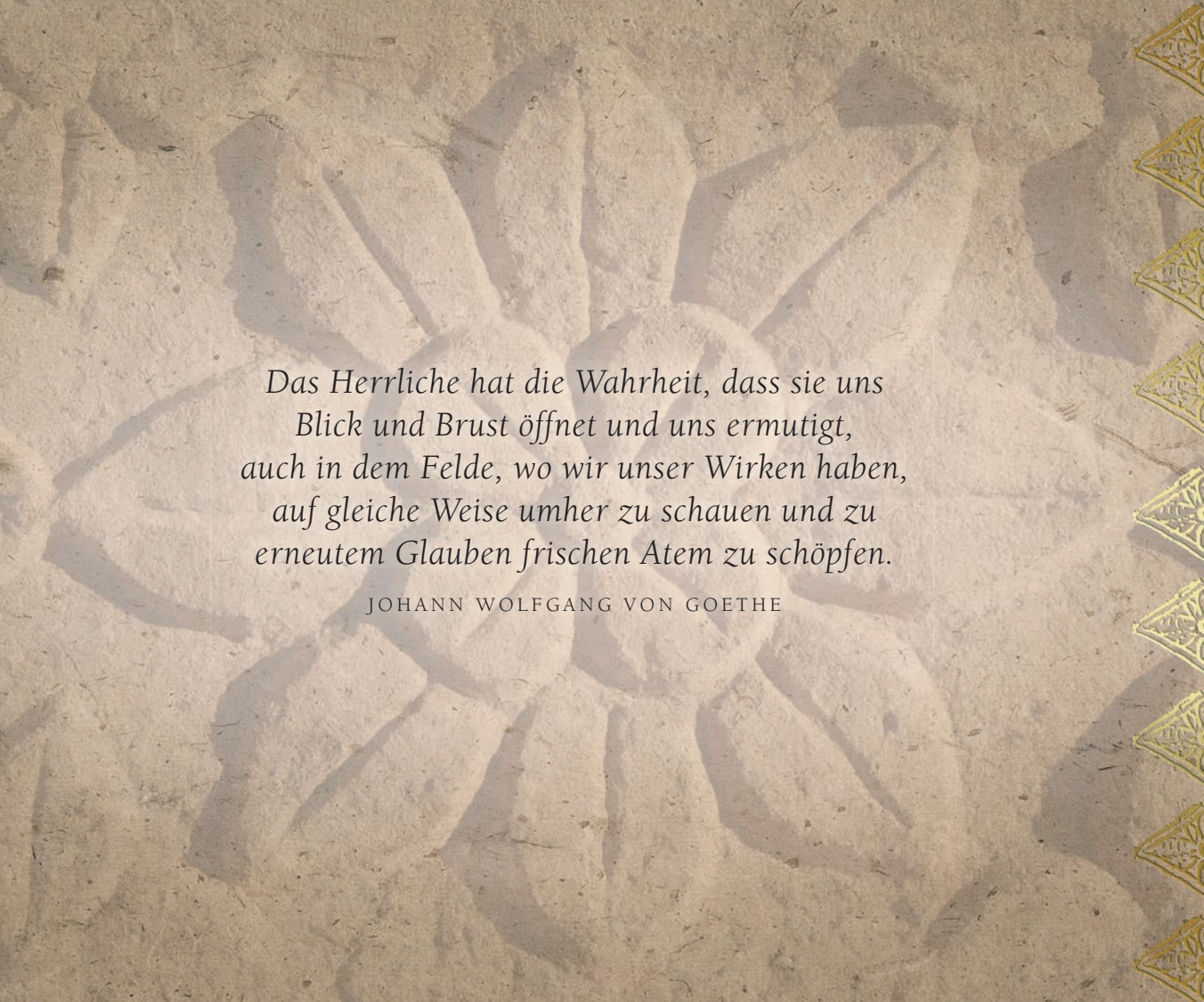
Wenn Gedanken kommen, lassen Sie diese zu. Lassen Sie sie weiterziehen wie Wolken am Himmel. Auch Geräusche können immer wieder auftauchen. Lassen Sie sich dadurch nicht stören. Lassen Sie diese zum



einen Ohr hineinziehen und zum anderen wieder hinaus. Durch das tiefe Atmen können Sie innerlich zur Ruhe kommen und neue Kräfte sammeln. Lassen Sie sich nach der Übung noch ein bisschen Zeit und kommen Sie langsam wieder zurück ins Tagesgeschehen.

Gönnen Sie sich auch im Alltag immer wieder kleine Auszeiten, in denen Sie sich dem Atem widmen. Schenken Sie Ihrem Atem für einige Momente die volle Aufmerksamkeit. Je ruhiger der Atem ist, desto entspannter und gelassener ist Ihre allgemeine Verfassung.





*Das Herrliche hat die Wahrheit, dass sie uns  
Blick und Brust öffnet und uns ermutigt,  
auch in dem Felde, wo wir unser Wirken haben,  
auf gleiche Weise umher zu schauen und zu  
erneutem Glauben frischen Atem zu schöpfen.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE





*Die Meditationen*

The background of the entire page is a photograph of a sunset over a body of water. The sun is a bright yellow circle on the horizon, creating a large, glowing orange and red sky. The water in the foreground is dark and reflects the colors of the sky. On the right side of the page, there is a vertical decorative border consisting of a series of repeating diamond-shaped patterns. Each diamond contains a stylized floral or geometric design in a light yellow or gold color.

# *Energie aus dem Atem*

ENERGIEATMUNG

*Meiner Idee nach ist Energie  
die erste und einzige Tugend des Menschen.*

ALEXANDER FREIHERR VON HUMBOLDT

# *Energie aus dem Atem*

## ENERGIEATMUNG

Die meisten Menschen atmen im Alltag viel zu flach und zu oberflächlich, Beginnen Sie den Tag mit einer intensiven Atmung und spüren Sie, wie Sie damit das Atmungssystem in Schwung bringen und den ganzen Körper mit frischem Sauerstoff und Energie aufladen.

Üben Sie am besten vor einem geöffneten Fenster, auf dem Balkon oder der Terrasse. Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa hüftbreit auseinander, die Knie entspannt. Bringen Sie die Fingerspitzen zusammen und lassen Sie die Handflächen nach oben zeigen.

Atmen Sie ein und heben Sie die Hände vor dem Körper bis auf Brusthöhe. Drehen

Sie die Handflächen nach unten und atmen Sie wieder aus. Gehen Sie dabei leicht in die Knie. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Machen Sie tiefe, lange Atemzüge.

Bringen Sie die Hände in der Einatmung ein Stück weiter nach oben und gehen Sie in der Ausatmung etwas tiefer. Führen Sie dann bei der Einatmung die Arme nach oben und in einem weiten Bogen seitlich nach unten, bis sich die Hände wieder vor dem Körper treffen. Wiederholen Sie die Atmung, so oft es Ihnen Spaß macht.

Beenden Sie die Übung, indem Sie die Hände auf den Bauch legen. Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief.

# *Immer in der Mitte*

BAUCHATMUNG



*Kraft, die sich in der Ruhe versichtbart,  
ist gehaltene Kraft.*

FRIEDRICH VON SCHILLER



# *Immer in der Mitte*

## BAUCHATMUNG

Das Zentrum unseres Körpers ist der Bauch, unsere Mitte, unser Kraftzentrum. Je mehr Sie in den Bauch atmen, um so ruhiger und entspannter werden Sie und um so mehr Kraft und Lebensenergie sammeln Sie an. Sie können die Übung im Sitzen oder im Liegen ausführen.

Legen Sie sich auf den Boden auf eine weiche Unterlage oder setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Kippen Sie das Becken etwas nach vorne, sodass sich die Wirbelsäule noch mehr aufrichtet. Legen Sie die Hände locker auf den Bauch.

Atmen Sie tief durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke hebt.

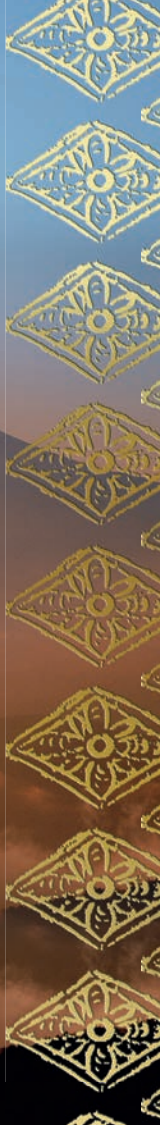
Nehmen Sie eine Pause nach der Einatmung wahr, die Fülle. Atmen Sie wieder durch die Nase aus und nehmen Sie wahr, wie sich der Bauch senkt. Lassen Sie die ganze Luft ausströmen, bis der Bauch ganz leer ist. Nehmen Sie eine Pause nach der Ausatmung wahr, die Leere. Lassen Sie die Einatmung von selbst kommen. Atmen Sie wieder aus. Lassen Sie die Atemzüge immer länger und tiefer werden. Nehmen Sie wahr, wie die Atmung ganz von selbst geschieht. Sie müssen gar nichts tun. Spüren Sie, wie Sie immer ruhiger werden, je länger die Atemzüge werden. In der Ruhe liegt Ihre Kraft.

# *Das Feuer des Lebens*

FEUERATMUNG

*Die Seele besteht aus glatten runden (Feuer-)Atomen,  
die durch das Einatmen aus der Luft geschöpft und durch  
das Ausatmen an dieselbe wieder abgegeben werden.*

DEMOKRIT



# *Das Feuer des Lebens*

## FEUERATMUNG

Wenn Sie längere Zeit in schlecht gelüfteten Räumen verbracht und das Gefühl haben, Sie brauchen viel frische Luft, praktizieren Sie die Feueratmung. Durch die forcierte Atmung wird die verbrauchte Luft aus den letzten Winkeln der Lungenspitzen ausgestoßen und es entsteht Platz für viel frische und sauerstoffreiche Luft. Damit wird das gesamte Atemsystem gereinigt. Durch die Feueratmung verbessert sich auch Ihre Konzentrationsfähigkeit und Sie können nach einer kurzen Pause Ihre Arbeit erfrischt fortsetzen.

Stehen Sie gerade oder setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl – die Wirbelsäule aufrecht und gerade, sodass die Atmung

frei und ungehindert fließen kann. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen. Legen Sie die Hände auf den Bauch. Machen Sie ein paar normale Atemzüge. Atmen Sie tief ein und atmen Sie dann kurz und kräftig (auch hörbar) aus. Lassen Sie dabei den Bauch wie einen Blasebalg rhythmisch kontrahieren und lassen Sie ihn wieder los, bis Sie die Luft vollständig aus der Lunge gepumpt haben. Lassen Sie dann die Einatmung von selbst kommen. Atmen Sie wieder in kurzen Stößen – stakkatoartig – aus. Wiederholen Sie die Übung 3 bis 10-mal. Lösen Sie die Hände. Atmen Sie tief und entspannt. Lassen Sie die Atmung von selbst geschehen.





# *Alles im Wandel*

DIE WECHSELATMUNG

*Nichts ist so beständig wie der Wechsel.*

HERAKLIT VON EPHEBUS



# Alles im Wandel

## DIE WECHSELATMUNG

Diese wechselseitige Nasenatmung stärkt die Lunge und hat eine stark reinigende Wirkung auf das gesamte Atmungssystem. Bei Kopfschmerzen und chronischen Atemwegserkrankungen wie Erkältungen, Stirnhöhlen- und Nasennebenhöhlenentzündungen wirkt sie wohltuend und lindernd.

Sie können die Übung sehr gut im Sitzen ausführen. Sitzen Sie aufrecht und bequem. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen. Führen Sie die rechte Hand zur Nase (wenn Sie Linkshänder sind, die linke). Schließen Sie das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atmen Sie durch das linke Nasenloch aus. Atmen Sie durch das linke Nasenloch ein. Schließen Sie das linke

Nasenloch mit dem Ringfinger und halten Sie den Atem an. Lassen Sie das rechte Nasenloch mit dem Daumen los und atmen Sie vollständig aus.

Betonen Sie dabei die Ausatmung. Achten Sie darauf, dass Sie länger aus- als einatmen. Halten Sie den Atem an, so lange es Ihnen angenehm ist. Fahren Sie in diesem Atemrhythmus fort und wiederholen Sie die Übung etwa 10-mal. Später können Sie sich bis auf 20-mal steigern.

Halten Sie nach der Übung die Augen noch eine Weile geschlossen, atmen Sie ruhig weiter und spüren Sie die Veränderungen in Ihrer Atmung und Ihrem Geistes- und Gemütszustand.

