

Der freie Atem

„Der Atem besitzt seine beste und schönste Qualität, wenn er gemäß seiner natürlichen Bewegung frei und leicht durch die Lungen ventiliert.“ (Heinz Grill, Übungen für die Seele, Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf 2017, Seite 58)

Erleben Sie mit zwei Atemübungen die unterschiedliche Wirkungen auf den Körper und die Wahrnehmung.

Zur Übung

Übung 1: Eine willentlich geführte Atemübung

- Beginnen Sie in einer Standposition. Die Arme sind entspannt neben dem Körper.
- Führen Sie die Arme mit bewusster Muskelanspannung seitlich nach oben über den Kopf und atmen Sie dabei tief ein, sodass die Lungen sich unter Druck ganz füllen.
- Mit dem Ausatmen führen Sie die Arme wieder nach unten.
- Führen Sie die Bewegung ein paar Mal aus und beobachten Sie
 - a) den Nacken
 - b) die Richtung Ihrer Wahrnehmung.

Eine zu willentliche körperliche Ausführung kann leicht zu einer Festigkeit im Nacken führen. Die Wahrnehmung bleibt hauptsächlich bei Ihnen und Ihrem Körper.

Eine tiefe bewusste Atmung führt kurzfristig zu einer vitalen Belebung.

Übung 2: Eine freie Atemübung

- Beginnen Sie in einer Standposition. Die Arme sind entspannt neben dem Körper.
- Nehmen Sie den Raum in seiner Weite und Tiefe wahr. Der Luftraum umgibt Ihren Körper. Die Luft strömt mit dem Atem von außen nach innen und löst sich wieder nach außen. Die Lungen empfangen den Atem. Das Luft-Element ist leicht und schwerelos.
- Bleiben Sie in der Aufmerksamkeit zum Raum und heben Sie die Arme in einer leichten Bewegung nach oben über den Kopf. Die Lungen nehmen dabei den Atem ohne Druck auf.
- Führen Sie die Arme auf gelöste Weise wieder nach unten. Die Übung kann bis zu zehn Mal wiederholt werden.
- Wie erleben Sie in dieser Ausführung
 - a) den Nacken?
 - b) die Richtung Ihrer Wahrnehmung?

Die Muskulatur des Nackens sowie auch der Schultern und des Brustkorbes sind weitgehendst entspannt. Eine etwas angespannte Nackenmuskulatur kann sich sogar lösen.

Wenn der Atem leicht und natürlich fließt, öffnen sich die Sinne leichter nach außen. Gleichzeitig nehmen Sie sich auch selbst wahr. Das Gefühl, mit der Umgebung in Beziehung zu stehen, entwickelt sich.

Ein freier werdender Atem zeigt auch die Möglichkeit zu einer freier werdender Denk- und Vorstellungstätigkeit. Auf dieser Basis lassen sich leichter Ideen, Ziele und Inhalte für die Zukunft entwickeln.