

5 | Atem und Bewegung

Ausgangshaltung

Die Füße stehen hüftbreit parallel, spüre den Kontakt der Fußsohle mit dem Boden; das Steißbein etwas nach unten sinken lassen, Knie locker. Nacken und Schultern sind gelöst; der Scheitelpunkt strebt zum Himmel. Tief, ruhig und gleichmäßig atmen.

Liegende Acht

Zeichne schwungvoll mit beiden Armen und Händen eine liegende Acht vor dem Körper, zunächst klein und lass dann die Bewegung immer größer werden. Die Schultern und der ganze Körper schwingen mit.

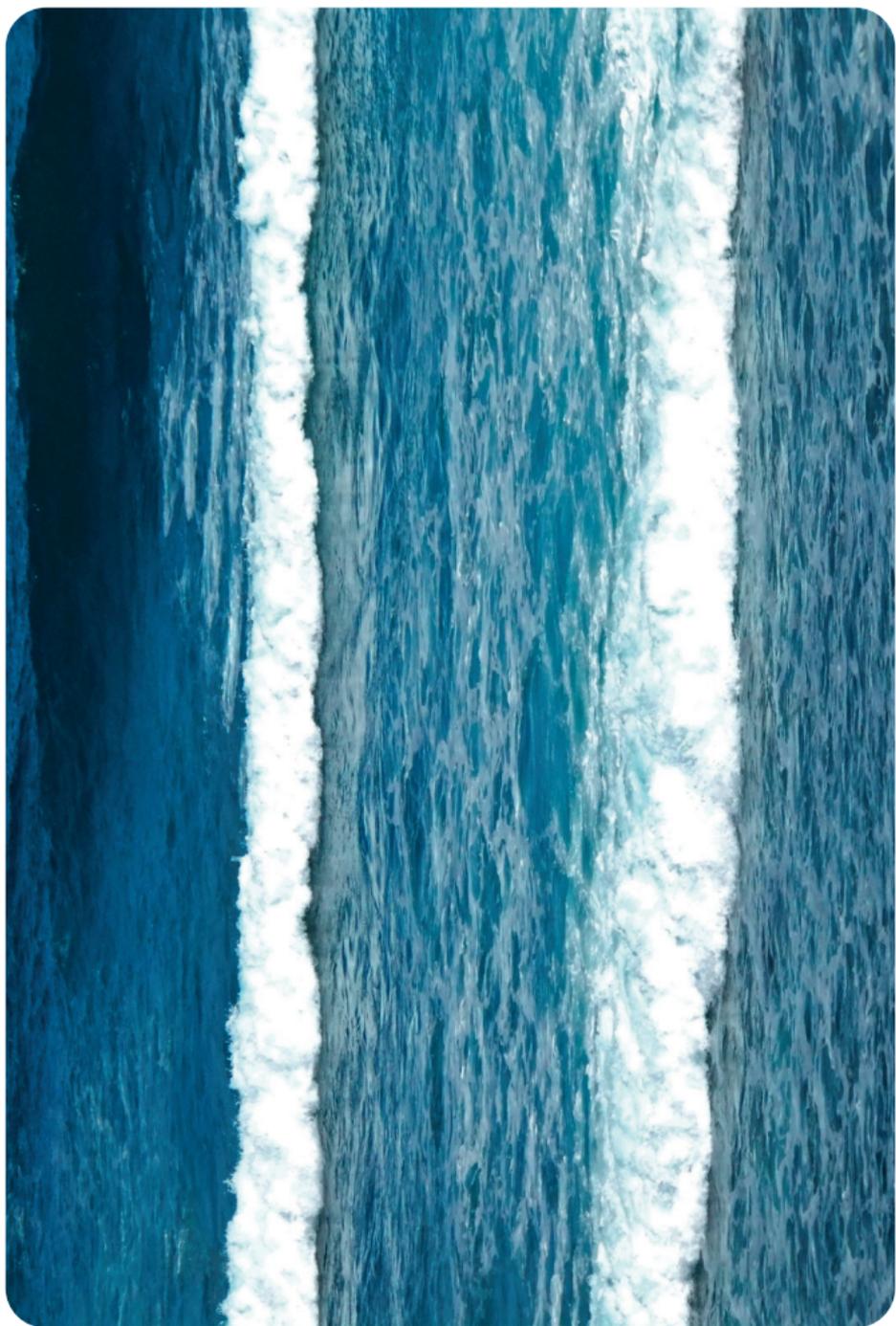
Ziehharmonika-Atmung

Lege die Handflächen vor der Brust zusammen, die Ellbogen zeigen nach außen. Atme tief ein und ziehe gleichzeitig die Arme weit auseinander, bringe viel Luft in den Atemraum, in die Ziehharmonika ... Der Brustkorb öffnet sich nun weit. Spüre, wie die Luft in die Lungen strömt. Atme nun langsam aus. Die Arme „drücken“ die Luft aus der Ziehharmonika, bis sich die Hände wieder in der Mitte treffen. Wiederhole dies mehrfach in deinem individuellen Atemrhythmus.

Atemblüte

Steh aufrecht und lass beim Einatmen nun die Arme seitlich sanft nach oben schweben, bis sie weit über den Kopf gestreckt sind. Beim Ausatmen fließen sie entspannt zurück ..., vielleicht begleitet vom inneren Bild einer Blüte, die sich morgens öffnet und abends schließt.

All diese Übungen unterstützen dabei, den Atemrhythmus spürbar werden zu lassen und zu verlangsamen.



6 | Spannung loslassen: Wellenübung

Manchmal spüren wir im Alltag inneren Druck und fühlen uns vielleicht belastet von Traurigkeit, Angst, Stress oder Sorgen. Diese Spannung manifestiert sich oft auch im Körper, in unseren Muskeln und Organen. Nimm dir dann etwas Zeit für die folgende Übung – eine Kombination aus Atemübung und Imagination.

Einfach wegspülen lassen ...

Komm in eine entspannte Körperhaltung, im Sitzen oder im Liegen. Fokussiere dich auf deinen Atemfluss, das langsame Ein- und Ausatmen, komme damit zur Ruhe ... Lass nun die Atemzüge ein wenig länger werden, jedoch ohne etwas zu forcieren. – Stell dir dann vor, du stehst am Meer, blickst auf die Brandung. Vielleicht kannst du ein Bild vom Urlaub am Meer in deiner Erinnerung wachrufen. – Betrachte in deiner Vorstellung die Wellen, ihr ständiges Kommen und Gehen ... Stell dir vor, die Wellen kommen immer näher heran, während du im warmen Sand liegst ... Sie durchströmen sanft deinen Körper, im Atemrhythmus – von den Zehen bis zum Brustraum ... Und dann gehen die Wellen wieder zurück, das Wasser fließt ab. – Mit jeder Welle spült die Brandung ein Stück mehr Druck aus deinem Körper. Die Wellen nehmen die Anspannung mit hinaus ins Meer, in dessen Weite sich das unangenehme Gefühl verliert ...

Lass die Wellen auf diese Weise ca. fünfmal kommen und gehen. Wenn die Welle heranströmt, kannst du einatmen – wenn die Welle wieder geht, tief ausatmen. Nach jeder Welle fühlst du dich freier und gelöster ...



7 | Sitzhaltungen für die Achtsamkeitsmeditation

In allen Achtsamkeitstraditionen ist die Sitzmeditation eine der zentralen Übungen. Doch wirkt die Vorstellung, bewegungslos „sitzen zu müssen“, häufig abschreckend. Finde deshalb zunächst achtsam für dich heraus, welche der beschriebenen Sitzpositionen dir am angenehmsten ist:

Fersensitz (Vajrasana): Man kniet auf dem Boden (Matte), das Gesäß ruht auf den Fersen; eventuell ein Kissen/einen Schemel unter den Po schieben.

Schneidersitz (Sukhasana): Ein Schienbein über das andere legen, sodass sie sich in der Mitte kreuzen. Dieser Kreuzungspunkt sollte auf einer Linie mit Brustbein und Bauchnabel liegen.

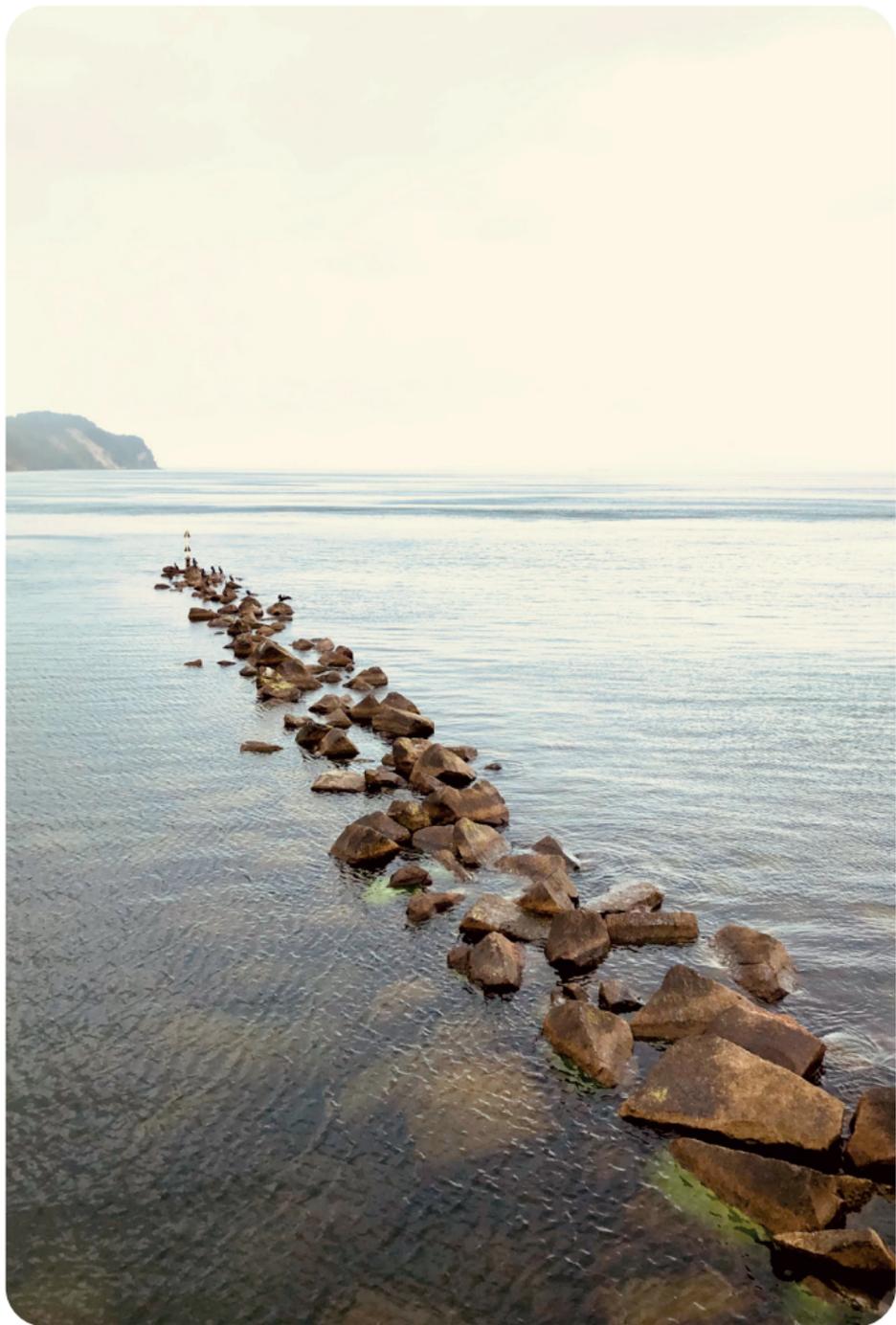
Voller Lotussitz (Padmasana): Der linke Fuß ruht auf dem rechten Oberschenkel und der rechte Fuß auf dem linken Oberschenkel oder umgekehrt.

Halber Lotussitz (Ardha Padmasana): Der linke Fuß ruht auf dem rechten Oberschenkel oder umgekehrt, das andere Bein ist an den Körper gezogen.

Sitzen auf einem Stuhl: Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, beide Füße stehen stabil auf dem Boden.

Egal, wofür du dich entscheidest: Die Haltung ist präsent und würdevoll, der Rücken ist aufrecht. Nimm die Schultern sanft etwas zurück, um den Brustraum zu weiten. Oft hilft die Vorstellung, der Kopf wird von einem unsichtbaren Faden von oben gehalten. Wir sitzen ruhig, aber nicht steif. Die Hände ruhen im Schoß, die Innenflächen weisen nach oben.

„**Halblächeln**“: Um die Gesichtsmuskeln und den ganzen Körper zu entspannen, hilft es, die Mundwinkel leicht und sanft nach oben zu ziehen.



8 | Achtsamkeitsmeditation

1. Wähle eine geeignete Sitzposition (siehe Karte 7), in der dein Körper entspannt und präsent aufrecht bleiben kann. Lass die Augen entweder leicht geöffnet oder schließe sie ganz. Verändere die Haltung, sobald es unbequem wird, erzwinge nichts.

2. Einfach atmen: Spüre den natürlichen Rhythmus des Atems und sei dabei achtsam auf die Empfindung des Atems – gerne mithilfe eines Atem-Ankerpunkts (Bauchraum / Nasenflügel).

3. Komm mithilfe des Atems zur Ruhe. Dabei kann es helfen, die Atemzüge zu zählen.

4. Den Fluss der Gedanken wahrnehmen: Wenn du merkst, dass der Geist umherwandert („Monkey Mind“), hole ihn freundlich zur Wahrnehmung des Atems zurück. Mit der Meditationspraxis zähmen wir unseren „Affengeist“, der ruhelos umherspringt, von Gedanke zu Gedanke, in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Übe, die Gedanken wahrzunehmen, sie zu benennen, und zum Atem zurückzukehren.

5. Loslassen: Lass die Gedanken weiterziehen. Tauche ein in den Raum „hinter dem Wasserfall“. Thich Nhat vergleicht das mit einem in den Fluss geworfenen Stein. Stell dir vor, du bist dieser Kiesel, der im Fallen alles loslässt. „Die Mitte Ihres Wesens ist der Atem. Es ist unwichtig für Sie, genau zu wissen, wie lange es dauert, bis Sie den Punkt vollkommener Ruhe erreicht haben dort unten im Wasser (...). Fühlen Sie sich wie dieser Kiesel, der das Flussbett erreicht hat? Dann sind Sie an dem Punkt angelangt, an dem Sie beginnen, Ruhe zu finden.“*

Die Meditation kann beliebig kurz oder lange sein. Komm danach sanft zurück in das Hier und Jetzt.

* Thich Nhat Hanh (2009): *Das Wunder der Achtsamkeit*, Theseus Verlag