



„Vitalia - Freunde natürlichen Lebens e.V.“

Gemeinnütziger Verein im Sinne der Öffentlichen Gesundheitspflege VR 11634
Eibseestr. 3, 81377 München, Telefon 089 – 171766, Mo. - Fr. von 15-19 Uhr

Margot Zimmer und Ingrid Heinrich, Vorstand

www.vitalia-verein.de E-Mail: kontakt@vitalia-verein.de

**„Meditation – heilsame Übungen zur täglichen Selbstpflege, Stabilisierung und Entfaltung“
Vorgestellt im Vortrag am 28.11.2019 im Vitalia-Verein in München**

**Dr. Frank H. Piekara, Dipl.-Psych. Tel.: (08122) 40 100, Fax: (08122) 540 107
Riverastraße 7, D-85435 Erding E-Mail: Dr.Piekara.Praxis@t-online.de**

Psychologischer Psychotherapeut

- Verhaltenstherapie, Hypnotherapie, Entspannungsverfahren, Selbsthypnose, Meditation, Qigong -
Sprechstunde: Mo., Di., Do. 11.45 - 12.35 Uhr, Mi. 15.10 - 16.00 Uhr, Termine n. Vereinbarung

Erding, den 11.04.2020

Atemübungen und -meditationen

Es handelt sich um sechs verschiedene Übungen, nämlich 1. achtsames Atmen, 2. entspannende Bauchatmung, 3. harmonisierende Vollatmung, 4. Verlangsamung der Atmung, 5. die Stirn-Wurzelzentrum-Atem-Meditation (SWAM) und 6. Energie- und Heilatmen. In der SWAM werden die ersten 4 Übungen so verknüpft und eingebunden, dass der Geist vitalisiert, das Bewusstsein klarer sowie Gelassenheit, innere Ruhe, Gleichmut und Erdung verstärkt werden. Die sechs Übungen sind sehr grundlegend, einfach, zuverlässig, sicher und wirkungsvoll. Mindestens eine Übung sollte möglichst täglich, flach auf dem Rücken liegend oder aufrecht sitzend durchgeführt werden. Uhrzeit, Dauer (Empfehlung: 20 Minuten), Ort, Situation sollten angemessen sein. Vielleicht gelingt es Ihnen bereits bei der ersten Übung, nur durch die Nase ein und aus zu atmen. Ab der zweiten Übung sollte nur noch durch die Nase geatmet werden. Störungen und Ablenkungen werden immer wieder auftauchen. Versuchen Sie, diese anzunehmen und loszulassen – es ist so, wie es ist – und sich wieder auf die Wahrnehmung des Atems/ Atmens bzw. Ihre Meditation zu konzentrieren.

1. Achtsames Atmen

Der Atem fließt und das Atmen geschieht einfach. Atem und Atmen werden nur bewusst und aufmerksam wahrgenommen. Beurteilungen oder andere Assoziationen, wie etwa Gedanken, Gefühle, lassen wir möglichst bleiben oder los. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Atem, so wie er kommt und geht. Lassen Sie ihn nur einfach fließen und nehmen ihn nur achtsam wahr. Der Atem kommt und geht - ganz von selbst. Um den Atem und das Atmen besser zu spüren, sollte die Aufmerksamkeit zusätzlich auf bestimmte Körperbereiche gelenkt und gebündelt werden (z. B. auf/ um die Nasenlöcher). Hier wird dem Atem und/oder Atmen nachgespürt. Wenn Sie sich etwa im Bauch konzentrieren, können Sie vielleicht spüren, wie der Bauch sich beim Einatmen dehnt und hebt, beim Ausatmen wieder senkt und in einer Atempause ruht.

Atmung, Körper und Geist können sehr beruhigt und tiefe Meditation bzw. Trance und ihre Wirkungen erfahren werden.

2. Bauchatmung

Sie atmen bewusst und gezielt in den Bauch. Nur der Bauch hebt und senkt sich. Der Bauch bleibt dabei locker und entspannt. Sie versuchen, sich im Bauch wahrzunehmen und zu konzentrieren und dort Atem und Atmen zu spüren. Sie können spüren, wie der Atem den Bauch füllt und sich dieser hebt, wie er voll Atem ist, sich beim Ausatmen entleert und senkt und schließlich in der Atempause ruht. Diese Atemübung können Sie achtsam wahrnehmend begleiten (s. 1. Übung). Sie können aber auch zudem versuchen, diese Atmung gezielt zu verlangsamen (s. 4. Übung).

Insbesondere durch die Verlangsamung werden Innerlichkeit, Versenkung, körperlich-energetische Sammlung, Ruhe, Entspannung, Verankerung im Körper, in Ihrer Mitte und ihre Erdung gefördert.

3. Vollatmung - mit Bauch-Brust-Welle

Hier handelt es sich ebenfalls um eine Atemübung, die nur in Achtsamkeit (s. 1. Übung) oder zudem mit Verlangsamung der Atmung (s. 4. Übung) durchgeführt werden kann. Das Einatmen beginnt im Bauch. Bevor dieser ganz gefüllt wird, wandert der Atem als Welle weiter in die Brust. Der Bauch nimmt nun ab, während der Brustkorb sich merklich füllt und weitet. Nur der Atem bewegt den Körper, erst den Bauch und dann die Brust. Die Gewichtung beträgt etwa 60% im Bauch und 40% im Brustkorb. Bei der Ausatmung geht die Welle wieder zurück. Je besser die Bauch-Brust-Welle beim Einatmen gelingt, desto eher geht die Ausatmung auch wieder als Welle zurück. Die Atmung sollte bewusst und aufmerksam gespürt werden. Am besten konzentrieren Sie sich auf die achtsame Wahrnehmung der Welle beim Ein- sowie Ausatmen und der Ruhe in den Atempausen im Körper.

Insbesondere verlangsamt fördert diese Atmung umfassende Belebung, Durchdringung, Wachstum, Harmonisierung und das Zusammenwirken aller verschiedenen körperlichen, seelischen und geistigen Aspekte.

4. Tief einatmen und langsam aus (und in der Atempause ruhen)

Entweder mit der Bauch- (s. 2. Übung) oder Vollatmung (s. 3. Übung) zügig und voll – eben tief – einatmen. Das zügige und volle Einatmen kostet relativ wenig Anstrengung und vitalisiert und schafft gute Ausgangsbedingungen für ein langsames Ausatmen. Das Einatmen wird bewusst und aufmerksam gespürt (z. B. im Bauch). Nach dem Einatmen wird kurz innegehalten, um bewusst die Atemfülle wahrzunehmen. Dann folgt das achtsame, behutsame und langsame Ausatmen. Beim Ausatmen ist auf die Minimierung des Atems zu achten. Dadurch verlängert sich die Phase des Ausatmens erheblich. Nach dem Ausatmen wird die Atempause bewusst und möglichst lange wahrgenommen, bis der innere, körperliche Impuls (Druck) zum Einatmen deutlich und stärker empfunden wird. Diesem ist dann nachzugeben. Es beginnt ein neuer Atemzyklus. Mit der Verlangsamung der Atmung nehmen spürbar - bei regelmäßiger Übung auch nachhaltiger – Gelassenheit, Entspannung, (innere) Ruhe und Gleichmut zu.

5. Stirn-Wurzelzentrum-Atem-Meditation (SWAM)

Passend dazu Vollatmung (eventuell auch Bauchatmung) sowie: Tief ein- und langsam aus! Beim und kurz vor dem Einatmen ist die Aufmerksamkeit ganz in der Mitte der Stirn (Stirnzentrum). Sie atmen kräftig und spürbar dort hinein. Stofflich gesehen, strömt die Luft über die Nase dort hin. Dies wirkt geistig erfrischend und belebend. Der Atem und damit die Energie (Prana, Qi) des Atems werden beim Einatmen ganz im Stirnzentrum empfangen und gesammelt. Beim Ausatmen wandern Sie innerlich mit Ihrem Atem und Ihrer bewussten Wahrnehmung und Aufmerksamkeit langsam von der Stirnmitte über die Mittellinie des Körpers hinab bis kurz vor den Anfang Ihres Genitals und weiter nach innen zum Damm und Beckengrund. Hier liegt das Wurzelzentrum, der Speicher der Lebensenergie. Dieses langsame, bewusste Ausatmen sowie Herabsinken und -streichen des Atems fördern das Loslassen und die Gelassenheit. Mit dem Rest des Atems gelangen Sie zum Wurzelzentrum. Hier kommen Sie mit Ihrem Atem und Ihrer Aufmerksamkeit zum Halt und zur Ruhe. Sie nehmen sich dort nur noch bewusst wahr, was Ihre innere Ruhe stärkt. Wenn der innere Atemimpuls deutlich wird, geben Sie diesem bewusst nach und beginnen einen neuen Atemzyklus. Sie können das Einatmen mit geistiger „Wachheit“, „Klarheit“, „Bewusstheit“ oder „Kraft“, das Ausatmen mit „Gelassenheit“ und das Ruhen im Wurzelzentrum mit „Ruhe“ benennen. Aber auch ohne diese Benennung wirkt sich diese Übung entsprechend aus.

Energie-/ Heilatmung

Sie können in einen beliebigen Körperbereich atmen und sich dort bzw. dabei achtsam wahrnehmen. Sie können die SWAM (vorherige Übung) so abändern, dass Sie mit dem Ausatmen direkt in den anvisierten Bereich atmen und dort (bis zur Einatmung ins Stirnzentrum) achtsam verweilen. Der Ausatem bringt dort Energie hin. Dies und das annehmende, achtsame Verweilen bewirken Entspannung, Stärkung und Heilung. Deswegen erfolgt das Aus- bzw. Hinatmen auch hier nur langsam über die Nase und wird die anschließende Atemruhe möglichst lange ausgeschöpft.

Weiterführende Literatur

Piekara, F. H. (2019). Entspannung, Meditation und Selbsthypnose: Psychologische Verfahren und Übungen für die Selbstpflege, Entfaltung und Therapie. Hamburg: Tredition.