

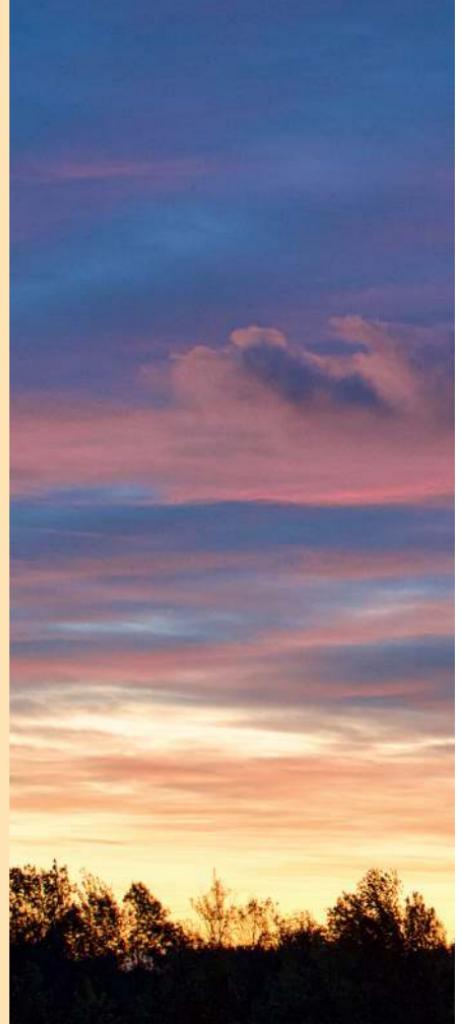
Anjali und R. Sriram

Meine Momente zum
DURCHATMEN

Luft holen für Körper und Geist

45
HERDER 45
FREIBURG · BASEL · WIEN

Nichts vermag uns mehr in unsere leibliche und seelische Mitte zu verhelfen als eine achtsame Atmung. Über das Atmen kann es uns gelingen, Geist und Körper auszubalancieren. Ein feines Gespür für den Atem zu entwickeln, markiert den Anfang dieses Weges. Wo immer der Atem hingeht, dahin geht auch der Geist und umgekehrt. Lenke deine Atmung, und du ermögilst dem Geist, die richtige Spur zu finden. Der Geist kann nirgendwo hingeführt werden, wenn der Atem ihn nicht mitzieht. Ruhiges Atmen beseitigt auch die Unruhe des Geistes.

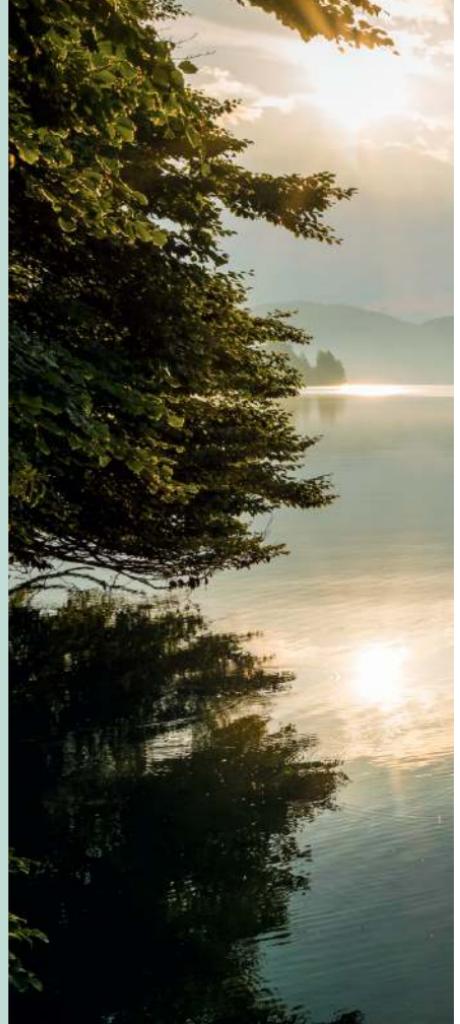


A photograph of a sunset or sunrise over a field. The sky is filled with soft, horizontal clouds in shades of orange, yellow, and blue. In the foreground, the dark silhouettes of trees and bushes are visible against the bright sky.

Atme langsam aus
und empfange danach
geduldig die Luft.

*Langsam – aber entschlossen – die Luft ausströmen zu lassen
und sie hingebungsvoll beim Einfließten zu empfangen,
schafft Zuversicht und schenkt inspirierende Kraft.*

Der Körper ist das Abbild des Atems. In der Art, wie wir laufen, gehen, stehen – darin spiegelt sich die Atmung wider. Wenn wir alle Bewegungen des Körpers mit unserer Atmung in Einklang bringen, erreichen wir unsere Mitte. Dann erreichen unser Denken und Tun ein Gleichgewicht. Sorgen und Nöte können uns nicht erdrücken, wenn wir auf natürliche, gesunde Weise atmen.



A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a range of mountains in the middle ground, and a forested hillside on the right. The sky is filled with soft, warm clouds, suggesting a sunrise or sunset. A branch with green leaves is visible in the top right corner.

Gib dich dem Rhythmus
des Atems hin, und dein
Geist kommt zur Ruhe.

*Sich – ob real oder in Gedanken – auf eine Bank setzen,
mit der Hand am Bauch die Wallungen des Atems spüren –
das ist schon der Beginn des Kräfteausgleichs.*

Atmen wir langsamer, werden wir uns der unbewussten Verkrampfung des Atmens im Alltag gewahr und können dagegen ansteuern. Bei jeder Atemübung gilt es, aufmerksam dem Luftstrom zu lauschen. Seine Resonanz, das hörbare Atmen, ergibt einen feinen Ton, der zeigt, wie gut wir die Übung durchführen.

