



Miranda Jäggi

Krummgasse 6

5623 Boswil

Tel. 076 246 06 80

E-Mail: info@tashidelek.net www.tashidelek.net

Ayurveda Ernährung und mehr

Die grosse Umarmung – die 36 bewussten Atemzüge *

Der Atem wird in verschiedenen Weisheitslehren als „der letztendliche Heiler“ genannt. Der Atem ist die Essenz des SEINS, auch eine universelle Lebensenergie. „**Es gibt immer eine Möglichkeit, es ist nie zu spät. Solange wir atmen, können wir etwas verändern.**“

Zitat: Mary Burgmeister.

Mit der Ausatmung strömen alle belastenden Spannungen aus dem Körper. Die Einatmung bringt neue Energie und Lebensfreude für Körper, Geist und Seele.

Ausatmen – Einatmen – das Geheimnis unseres Wohlbefindens liegt im Atem.



- 1) Aufrecht und entspannt auf einen Stuhl setzen. Rücken gerade.
- 2) Arme verschränken wie auf dem Bild.
- 3) Schultern fallen lassen.
- 4) Anspannungen im Körper loslassen.
- 5) Die Augen schliessen und die Aufmerksamkeit nach innen lenken.
- 6) Ohne Anstrengung ausatmen.

Beim **Ausatmen** alles mitgeben, was im Moment nicht wichtig ist.
Beim Ausatmen fliesst die Lebensenergie auf der **Vorderseite**

des

Körpers **vom Kopf zu den Zehen hinunter.**

- 7) Ohne Anstrengung Einatmen. In der Haltung des Beobachters bleiben. Wahrnehmen, wie der gereinigte Lebensatem wie ein Geschenk in seiner ganzen Fülle in dich einströmt.

Beim **Einatmen** fliesst die Lebensenergie auf der **Rückseite des Körpers von den Füßen hinauf bis zum Kopf.**

Schenke den störenden Gedanken, die dich vom bewussten Atmen wegziehen möchten keine Aufmerksamkeit und bleibe oder finde zum bewussten Atmen zurück.

Denke für dich: „Dort wo mein Atem ist, ist auch meine Kraft. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf den Atem und meine Kraft ist im Jetzt, denn das Atmen geschieht immer in diesem Augenblick.“

Stehen wir vor einer Veränderung, oder müssen für eine neue Situation überlegen, genügen 36 bewusste Atemzüge, um einen Schritt in eine neue Richtung zu gehen.

Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.
Thich Nhat Hanh