

# Die fünf Aspekte des Atems

Pir Zia Inayat Khan

## Tiefe

Konzentriere deine Aufmerksamkeit auf den Einatem. Die Luft füllt deine Lungen und verteilt sich von dort über die Blutgefäße in deinem Körper. Sie erreicht jede Zelle deines Körpers, erfrischt und belebt dich neu. Bei jedem Atemzug stirbst du und wirst neu geboren. Fühle die lebenspendende Vitalität des Atems, wie er in deine Extremitäten fließt, deine Fingerspitzen, Handflächen, Fußsohlen und deine Kopfhaut. Fühle dich selbst als Teil der Umgebung. Fühle, wie du durch das, was außerhalb von dir ist, gestärkt und belebt wirst.

(5x)

## Länge

Nun konzentriere deine Aufmerksamkeit auf den Ausatem. Entleere dich in die Umgebung und lass dabei alles Alte und Verbrauchte los. Spüre, wie jede Zelle transparent und leer wird. Fühle die Entspannung des Loslassens, die Fähigkeit, völlig loszulassen. Keine Gedanken an die Zukunft oder an irgendwelche Konsequenzen. Fühle, wie du frei wirst vom Griff des Lebens. Lass die Umgebung von deinem Atem erfüllt werden, lass ihn die Körper jener rund um dich durchdringen, lass ihn von Pflanzen verdaut werden.

(5x)

## Volumen

Fülle beim Einatmen zuerst den Brustraum/die Lungen, und dann den Bauchraum mit Luft. Fühle, wie sich die Brust öffnet und das Herz weich wird. Alle Blockaden lösen sich auf.

Beim Ausatem lass die Luft zuerst aus dem Bauchraum und dann aus dem Brustraum entweichen.

(5x)

## Zentrierung

Konzentriere dich auf dein Nafszentrum (=Sakralchakra bzw. 2. Chakra) und spüre, wie der Atem bis in deinen Unterbauch zum Nafszentrum fließt. Lass zu, dass sich Anspannungen dort auflösen und stattdessen leerer Raum, neue Aufnahmekapazität entsteht. Die Lebenskraft des Atems löst Blockaden auf, einfach durch den bewussten Akt des Atems.

(5x)

## Rhythmus

Ohne dein Zutun, einfach durch bewusstes Gewahrsein findet der Atem ganz von selbst seinen natürlichen Rhythmus. Erlebe diesen natürlichen Atemrhythmus ganz bewusst und erkenne, dass es dein Rhythmus ist. Spüre, wie sich der Rhythmus des Ein- und Ausatems im Körper ausbreitet und sein Echo im Puls des Atems findet.

(5x)

Dann visualisiere die Farbe Goldgelb in deinem Inneren, während du durch die Nase ein- und ausatmest. Werde dir der Verbindung zur Erde bewusst, und identifiziere dich mit dem elektromagnetischen Feld, das durch deinen Blutkreislauf pulsiert und deinen ganzen Körper erfüllt.