



ATEMACHTSAMKEIT

Neue Atemqualität entstehen lassen

1. Freier Atem

Freies Zwerchfell: Dem Atem Raum schenken.
Freiheit, Weite, Weichheit, Durchlässigkeit entstehen lassen

2. Ohne Atemgeräusch

Gibt es ein Atemgeräusch? Rachen, Bronchien, Kehle, Nase?
Feinheit, Stille, Subtilität. Geräuschlosigkeit entstehen lassen

3. Tiefe des Atems

Wie tief fließt der spontane Atem jetzt?
Vertiefung, Raum geben, Weite und Ausweitung entstehen lassen

4. Atemrhythmus

Wie ist der Atemrhythmus im Verhältnis von EA und AA? Sind beide gleich lang, Gibt es eine Präferenz? Gleichmass, Ausgleichen, einpendeln, evt. zählen oder Mantra einfügen

5. Gleichmässigkeit des Atemstroms

Wie gleichmässig fließt der Atem? Welle, Kontinuum, stockend, ruckartig, fließend? Atem fließt vom Anfang bis zum Ende gleichmässig wie Öl.

6. Keine Pausen an den Umkehrpunkten des Atems

Gibt es Lücken in den Umkehrpunkten oder nicht? Atem verbinden, keine Pausen entstehen lassen: Ein feiner Strom.

Subtiles entstehen Lassen einer Atemvertiefung, kein Tun, kein Ehrgeiz! Eine neue Qualität entstehen lassen. Der Atem ist ein machtvolles Instrument, um auf den Geist einzuwirken. Dieses subtile achtsame Gewahrsein ist ein Schlüssel für die Stabilisierung des Geistes. Es erfolgt aus buddhi heraus (Klarheit, Achtsamkeit). Es ist kein inneres Tun, sondern ein geschehen Lassen.