

Welches BreathWalk®-Programm für welchen Zweck?

Die nachfolgenden Charakterisierungen und Hinweise zu den verschiedenen Breathwalk-Programmen erleichtern Ihnen die Auswahl eines oder mehrerer Programme, die für Ihre aktuelle Situation jeweils am besten passen.

Programm 1: Schneller Energieschub

Wenn Sie einen Tag voller anstrengender Aufgaben haben und zwischendurch müde sind, wirkt dieses Breathwalk-Programm wie eine Energiespritze. Wählen Sie es, wenn Sie Körper und Geist wachrütteln, sich wieder konzentrieren und neue Dinge in Angriff nehmen wollen. Allein schon die Aufweckübungen verleihen Ihnen Kraft und aktivieren Ihr Leistungsvermögen. Außerdem werden Ihre Nerven gestärkt und die sexuelle Energie gesteigert. Der „Falke“ macht Sie ebenfalls fit und stärkt Selbstvertrauen, Optimismus und Motivation. Ideal vor Prüfungs- oder Bewerbungsgesprächen und Präsentationen.

Programm 2: Energie- reserven regenerieren

Häufig stehen wir vor Anforderungen, die unsere Aufmerksamkeit und Energie für längere Zeit beanspruchen. Wenn wir genügend Energie zur Verfügung haben, bleiben wir auf Kurs, behalten die Übersicht und steuern entschlossen auf unser Ziel zu. Viele Eltern von kleinen Kindern beispielsweise haben das Gefühl, dass sie ständig überall gleichzeitig sein und „Brandherde“ löschen müssen; dabei verlieren sie leicht aus den Augen, was sie eigentlich tun wollten, und sind am Ende gereizt. Dieses Programm baut Energiereserven auf und bringt uns Ausgeglichenheit. Es nimmt den Druck von unseren Schultern und lässt die Wirbelsäule flexibler werden.

Programm 3: Zerstreute Energien sammeln

Wir verfügen manchmal über ausreichend Energie, die jedoch so verteilt ist, dass wir sie nicht nutzen können. Wir halten sie etwa in Verspannungen blockiert, wenn einer unserer Persönlichkeitsanteile gegen einen anderen kämpft. Programm 3 befreit blockierte Energien und Gefühle. Es ersetzt Traurigkeit durch innere Stärke, Zuversicht und Befriedigung. Sie spüren, wie der Kreislauf auch jene Bereiche versorgt, die vorher angespannt waren: Sie fühlen eine neue Intensität und Kraft. Im Unterschied zu Programm 1, das Ihre Energie *schnell* und gezielt aufbaut, steigt der Energiepegel hier *langsam* an, bis Sie in der Lage sind, die Energie gleichmäßig zu nutzen.

Programm 4:
Von Angst
zu innerer
Gelassenheit

Angst ist ein weit verbreitetes Gefühl. Sie kommt oft auf leisen Sohlen. Und gelegentlich wächst sie zu einer großen Welle an, die uns überrollt, oder sie schlägt uns in Bann wie das Gebrüll eines Löwen – in einer Panik-attacke.

In den meisten Fällen befinden wir uns jedoch irgendwo zwischen diesen Extremen, wir verspüren immer wieder einmal Angst, aber sie lähmt uns nicht. Solche Ängste verursachen innere Unruhe und beeinträchtigen unsere Konzentration. Das ist so, wie wenn Sie einen Vortrag halten sollen und ein Freund nimmt als kritischer Zuhörer in der hinteren Reihe Platz. Unter Umständen werden Sie so nervös, dass Sie den Faden verlieren. Mit diesem Breathwalk können Sie wieder zur Gelassenheit finden. Sie mögen dann zwar noch etwas nervös sein, aber die Angst bringt Sie nicht mehr aus dem Konzept. Sie werden das Gefühl haben, die Situation zu meistern.

Programm 5:
Von Depression
zu Klarheit und
Verbundenheit

Auch wer normalerweise ausgeglichen ist, kann hin und wieder an einer Depression leiden. Solche Stimmungen kommen und gehen. Dauern sie jedoch sehr lange, so sinkt unser Energievorrat drastisch und wir fühlen uns von allem abgeschnitten, was uns wichtig ist. Wir fühlen uns isoliert, egal, wie viele Menschen um uns sind, die wir lieben und die sich um uns sorgen. Wir verlieren jegliche Motivation und sehen keine Zukunft mehr. Stattdessen denken wir nur noch negativ über unser Leben.

Wir brauchen dann wieder eine starke Verbindung zu unserer Zukunft, unseren Träumen und unserer Bestimmung. Programm 5 hat bereits Tausenden geholfen, eine Depression zu lindern und wieder einen klaren Blick und innere Balance zu gewinnen.

Programm 6:
Von zerstreut
und geschäftig
zu aufnahme-
fähig und zu-
gewandt

Telefonanrufe, E-Mails, Werbung, Briefe, Kurzbesucher, Listen mit unzähligen Aufgaben und was sonst noch anfällt – all das kann uns das Gefühl geben, als wären wir von lauter nervtötenden Plagegeistern umgeben. Es fällt uns schwer, unsere gute Stimmung zu behalten und zufrieden zu sein mit dem, was wir tun.

Wirkliche Freude und Befriedigung lassen sich nur dann erreichen, wenn wir entspannt und präsent sind und uns nicht ablenken lassen. Eine Zusammenkunft ist dann erfolgreich, wenn wir aufnahmefähig sind und das Gefühl beiseiteschieben, wir müssten eigentlich an vielen Orten gleichzeitig sein. Wenn wir mit diesem Breathwalk schnell aus dem Zustand übermäßiger Geschäftigkeit herausfinden, können wir besser kommunizieren, zu anderen Kontakt aufnehmen und im Team arbeiten.

Programm 7:
Von zweifelnd
und lethargisch
zu motiviert
und bereit

Das Leben ist eigentlich interessant und abwechslungsreich. Trotzdem sind wir manchmal vielleicht wie gelähmt von Lethargie oder Langeweile; oder wir lassen uns durch Zweifel davon abhalten, irgendetwas zu unternehmen. Wenn wir dem Zweifel erliegen und zögern, weil wir auf etwas von „da draußen“ warten, was uns erlöst, dann sind wir selbst die Quelle der damit einhergehenden Probleme.

Wir sollten uns motivieren, uns konzentrieren und einen Sprung nach vorn machen. Wir haben in unserem Inneren einen Vorrat an Freude. Programm 7 öffnet die Tür zu diesem Vorrat, damit können wir die Trägheit abschütteln und die Freude hervorholen. Das gibt uns die Kraft und die Zuversicht, vorwärtszugehen.

Programm 8:
Geistige
Klarheit

Sie haben den Durchblick verloren? Die geistige Klarheit, die wir mit diesem Programm erreichen können, setzt sich zusammen aus Wachheit, tiefer innerer Ruhe, lebendiger Achtsamkeit und Präsenz. Wir weiten die Lunge und regen den Kreislauf an. Der „Adler“ bringt dann waches Bewusstsein und eine positive Stimmung. Wir machen mit dem „Tiger“ weiter, der uns stärkt und beruhigt und uns hilft, Angst oder Ablenkungen beiseitezulassen. Wann immer Sie das Gefühl haben, einen klaren Kopf, einen offenen Geist, Weitblick, besondere Sensibilität und wache Sinne zu brauchen – machen Sie dieses Programm!

Programm 9:
Intuition

Wir alle brauchen Intuition. Durch sie erkennen wir Dinge, die außerhalb des Bereichs unserer normalen Aufmerksamkeit liegen. Dank unserer Intuition können wir unser „schlummerndes“ Wissen und langjährige Erfahrungen auf neue Situationen übertragen. Wir spüren beispielsweise aufgrund vager Hinweise, dass uns eine Gefahr droht, und können dann für unsere Sicherheit sorgen. Häufig betrachten wir viele Dinge nur klischeehaft, weil wir sie gedanklich in bestimmte Kategorien eingeordnet haben und nicht mehr genau hinschauen. Unsere Intuition hilft uns, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind – in ihrer Einzigartigkeit. Programm 9 fördert unser intuitives Erfassen von Dingen, die uns begegnen.

Programm 10: Fokus

Wie oft schon hatten Sie ein Problem, das Ihnen wie ein unüberwindlicher Berg erschien? Und dann genügte eine einzige Information oder *ein* Gedanke und das Problem war nur noch ein kleines, war nur noch wie ein Maulwurfhügel in der weiten Landschaft. Mit diesem Programm lernen Sie, sich auf Anstehendes angemessen zu fokussieren und dabei alles andere Wichtige im Blick zu behalten.

Wenn wir unseren Blick zu *eng* auf eine Sache konzentrieren oder aber zu *weit* in die Zukunft planen, geraten wir in die Falle von Angst, Traurigkeit oder Sorge. Indem wir beim Breathwalk unseren Fokus entsprechend den dynamischen Intervallen verändern, trainieren wir unsere Fähigkeit des Fokussierens und lassen gedankliche Szenarien los, die uns gefangen halten. Damit leiten wir eine neue Offenheit ein.

Programm 11: Lernen und kreativ sein

Ein Manager einer Computerfirma sagte einmal: „Alles, was ich vor fünf Jahren gelernt habe, ist entweder veraltet oder hat sich seitdem komplett verändert. Um in meinem Job an der Spitze zu *bleiben* – dabei geht es nicht darum, noch weiter Karriere zu machen –, muss ich wieder täglich ‚zur Schule gehen‘ und auch noch ‚Hausaufgaben‘ erledigen.“

Heutzutage heißt es, ständig neu zu lernen. Das gilt für Sekretärinnen und Ingenieure, für Therapeuten und Minister, für Geschäftsleute und Politiker. Um voranzukommen, müssen wir kreativ sein und lernen. Wir wissen heute, dass das Gehirn lebenslang lernt und kreativ ist, sofern wir es ständig benutzen und stimulieren. Die Breathwalk-Übungen bringen es in Bestform, sodass es sich den Herausforderungen des Informationszeitalters stellen kann. Die Urklänge helfen, die Gedanken zu ordnen und Überfrachtung zu verhindern.

Programm 12: Harmonische Verbundenheit (Rapport)

Zwei Verliebte saßen auf einer Parkbank, als ein Mann vorbeikam, der Eiscreme und Luftballons verkaufte. Es war faszinierend zu beobachten, wie sie *gemeinsam* zwei Eissorten und mehrere Ballons aussuchten – ohne ein einziges Wort. Ein Nicken hier, ein Zwinkern dort, dann ein Schulterzucken, eine Berührung und ein Kuss ... Das war „Rapport“. Rapport ist unmittelbare Kommunikation, Vertrauen und gefühlsmäßige Bindung, und dafür sind Worte zu schwerfällig.

Wenn wir mit anderen derart verbunden sind, erscheint uns die Welt als ein behaglicher Ort. Wir fühlen uns verstanden. Diesen Rapport unterbrechen wir jedoch durch Widerspruch, Misstrauen und Ängste. Indem wir *in uns selbst* Rapport, Harmonie schaffen, können wir uns leicht öffnen und den Rapport auch auf andere ausdehnen.

Programm 13: Kongruenz

Dieses Programm bietet Ihnen die Chance, emotionale und spirituelle Kontinuität zwischen diesem und dem nächsten Augenblick und zwischen all Ihren inneren Anteilen zu erfahren. Es ist ganz normal, wenn wir uns selbst in unterschiedliche Teile aufspalten, entsprechend verschiedenen Funktionen. Es ist jedoch nicht unvermeidlich, dass diese Teile miteinander im Konflikt sind und dass unser Verhalten widersprüchlich und unüberlegt wird. Programm 13 sorgt mit seinen verschiedenen dynamischen Intervallen für eine Konsolidierung: Wenn unsere unterschiedlichen Teile wieder übereinstimmen, wenn wir wieder kongruent sind, fällt es uns leicht, ehrlich zu sein, und wir schaffen damit das Vertrauen, das Beziehungen zusammenhält.

Programm 14: Integrität

Integrität setzt voraus, dass wir unseren Mut einsetzen und erkennen, was für uns wichtig ist. Integrität erwächst aus unserem Charakter und unseren Wertvorstellungen. Wenn wir (an)erkennen, was wirklich wichtig ist, können wir mit allen Vorstellungen, die in uns aufsteigen oder von außen an uns herangetragen werden, angemessen umgehen. Mithilfe unserer Integrität schmieden wir unsere Identität. Wenn wir so denken und handeln, wie es unserer eigenen Identität entspricht, erkennen wir auch die Identität und die Werte anderer Menschen. Programm 14 hilft Ihnen, besser auf Ihre Integrität zu achten, und es unterstützt Sie in Ihrem Bestreben, das zu tun, was wirklich wichtig ist.

Programm 15: Emotionale Präsenz

Dieses Programm öffnet Ihr Herz und lässt Sie eine unnötige Abwehrhaltung aufgeben. Es beruhigt, sodass Sie sich entspannen und präsent sein können. Wir sind emotional abwesend, wenn wir die Vergangenheit in die Gegenwart holen oder aus der Gegenwart in die Zukunft oder in unsere Fantasien flüchten. Ein Beispiel: Wir waren bei einer alljährlich stattfindenden Feier. Eine Frau stand am Fenster, wippte mit dem Fuß und griff mit ihren Händen immer wieder nervös an ein Geländer. Als ich sie fragte: „Wo sind Sie gerade?“, erschrak sie und antwortete: „Ich war überall. Zuerst war ich auf der Party vom letzten Jahr, als mein Mann noch lebte. Dann bei dem Marathon, der in einigen Wochen stattfindet und an dem ich teilnehmen werde ... Ich war vollständig in Gedanken.“ Wir lachten beide amüsiert und sie war wieder präsent und ging weg vom Fenster, um das Fest zu genießen. Die wichtigste Voraussetzung für Präsenz ist Loslassen. Programm 15 hilft auch, Geist (und Körper) zu entgiften und „kranke“ Gedanken und Gefühle verschwinden zu lassen, sodass Sie sich der Gegenwart öffnen können.

Programm 16: Spirituelle Reichtum

Wenn wir uns geistig-seelisch weiterentwickeln, stellt sich das Gefühl ein, reich zu sein. *Ohne* eine Verbindung zu unserem Wesenskern, zu unserer Seele geraten wir leicht in Nöte. Unser Geist füllt sich mit Ängsten und verbaut uns jegliche Chance.

Reichtum heißt hier, dass man Unterstützung aus unbekannter Quelle bekommt. Das geschieht dann, wenn Sie aus dem Herzen heraus und in ehrlicher Absicht handeln. Das ist der geistige Weg, auf dem Sie unbegrenzt Ressourcen finden. Und diese kommen in gleichem Maße von innen wie von außerhalb. Programm 16 führt Sie an diese innere Realität heran. Es setzt ein Atem- und Schrittmuster für Fortgeschrittene ein, beachten Sie deshalb bitte die Anleitung ganz genau. Bauen Sie es erst *nach* dem Erlernen der einfacheren Breathwalks schrittweise auf. Wenn Sie es beherrschen, kann sich Ihr Leben erstaunlich verändern.



A photograph of a stone staircase leading down to a stream in a forest. The ground is covered with fallen yellow and green leaves. A wooden handrail is visible on the right side of the stairs. The text 'Die 16 BreathWalk® - Programme' is overlaid in white on the upper part of the image.

Die 16 BreathWalk® - Programme

Wichtiger Hinweis

Die nachfolgenden Anleitungen und Empfehlungen dienen der Gesundheitsvorsorge. Bevor Sie ein solches Training beginnen, sollten Sie grundsätzlich Ihren Arzt befragen. Treten nach den Atemübungen oder nach sonstigen Übungen unangenehme Symptome auf, sollten Sie ebenfalls Ihren Arzt aufsuchen. Machen Sie nicht einfach weiter, sondern holen Sie sich bei etwaigen Beschwerden fachkundigen Rat. Diese Anleitungen sind kein Ersatz für die Untersuchung und Diagnose durch einen professionellen Therapeuten, der Sie persönlich kennt.

Schneller Energieschub

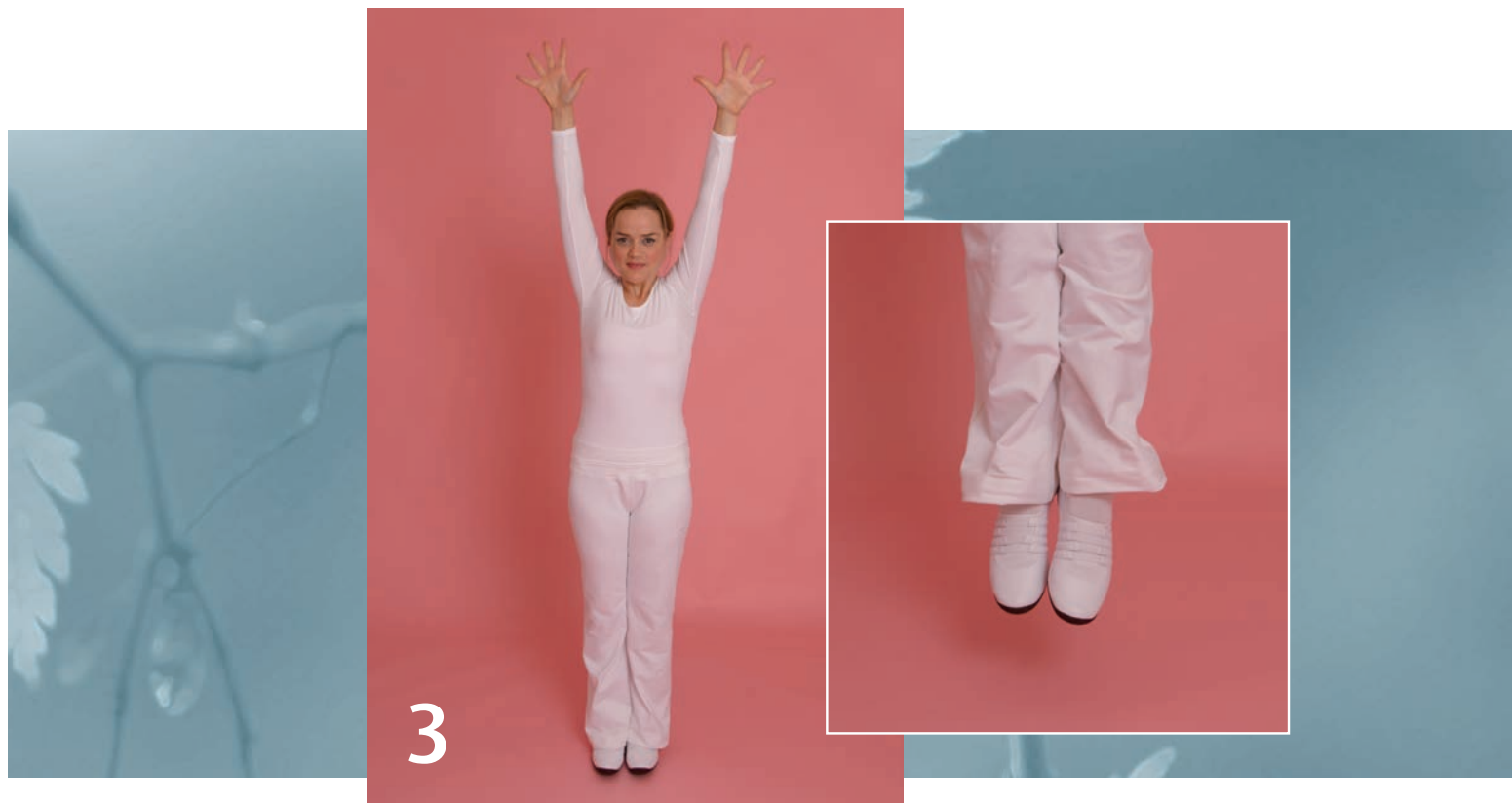


Aufwecken Kraft und Hingabe

1. Vorbereitende Atemübungen nach eigener Wahl. Unsere Empfehlung: Feueratem, 1–3 Minuten lang, im Sitzen oder Stehen.
2. Stehen Sie aufrecht, die Beine 75–90 cm auseinander. Strecken Sie die Arme zu den Seiten aus, parallel zum Boden und mit den Handflächen nach unten. Atmen Sie tief ein. Beugen Sie sich beim Ausatmen vor und drehen Sie den Oberkörper nach einer Seite, sodass Sie mit einer Hand die Zehen des gegenüberliegenden Fußes berühren. Kommen Sie dann mit dem Einatmen wieder in die ursprüngliche Haltung zurück. Atmen Sie wieder aus und berühren Sie nun mit der *anderen* Hand die gegenüberliegenden

Zehen. Beugen Sie sich dabei immer aus der *Hüfte* heraus, in elegant gleitender Bewegung. Lassen Sie Ihren Atem die Bewegung führen. Machen Sie dies 1–3 Minuten lang, mit einer Geschwindigkeit von 3 bis 4 Zyklen in 10 Sekunden. (Ein Zyklus bedeutet: beide Füße je ein Mal berühren.) Kommen Sie zum Abschluss in die ursprüngliche Haltung, atmen Sie ein und halten Sie den Atem 5–10 Sekunden lang an, während Sie sanft Ihren Nabelpunkt einziehen. Dann atmen Sie aus und entspannen die Arme.

Hinweis: Solche Übungen sollte jeder nur bis zu seiner persönlichen Grenze ausführen, das heißt: so weit, wie er sie problemlos ausführen kann.



3. Heben Sie, immer noch stehend, die Arme über den Kopf zum Himmel. Spreizen Sie die Finger, die Handflächen zeigen nach vorne. Springen Sie auf der Stelle, so hoch Sie können, 10 bis 15 Mal in schneller Abfolge. Atmen Sie beim Hochspringen kurz ein und beim „Laden“ kurz aus. Die Arme bleiben beim Springen nach oben gestreckt! Gehen Sie dann sofort zur nächsten Übung über.

4



4. Die Froschposition: Gehen Sie in die Hocke (Fersen zusammen und Knie auseinander). Setzen Sie Ihre Fingerspitzen zwischen den Knien auf den Boden. Der Kopf bleibt aufrecht, die Augen sind auf den Horizont gerichtet. Heben Sie die Fersen vom Boden, atmen Sie ein und strecken Sie die Beine, sodass der Po nach oben kommt und der Kopf sich zu den Knien hinbewegt. Halten Sie die Arme durchgedrückt und die Finger auf dem Boden. Gehen Sie beim Ausatmen in die Hocke zurück, sodass der Kopf wieder nach oben kommt. Wiederholen Sie diese Bewegung 10 bis 15 Mal mit kräftigem Atmen und gleichmäßiger Geschwindigkeit. (Fortgeschrittene können bis zu 108 Wieder-

holungen machen.) Zum Schluss atmen Sie ein, heben den Po nach oben und kommen beim Ausatmen in den Stand.

Alternative: Wenn Sie Knieprobleme haben und nicht in die Hocke gehen können, stehen Sie gerade, mit nach vorn ausgestreckten Armen (parallel zum Boden). Atmen Sie aus und gehen dann nur zu einem Drittel oder zur Hälfte in die Hocke. Atmen Sie ein und kommen Sie wieder in den Stand. Wiederholen Sie diese Bewegung mit kräftigem Atem 10 bis 15 Mal.

5



5. Die *Bogensützenposition*: Drehen Sie sich im Stand leicht zur Seite und stellen Sie die Beine 50–70 cm auseinander. Beugen Sie das vordere Knie vor (gerade bis auf Höhe der Zehen), während Sie das andere Bein zurückstrecken und den hinteren Fuß um ungefähr 45° eindrehen. Bringen Sie den Arm auf der Seite des *vorderen* Beins nach vorne und machen Sie eine Faust, als wollten Sie einen Bogen ergreifen. Dann greifen Sie mit der anderen, *hinteren* Hand die imaginäre Bogensehne und ziehen diese ganz nach hinten. Die Augen sind über die vordere Hand hinaus auf den Horizont gerichtet. Fixieren Sie den Blick, ohne zu zwinkern. Führen Sie für 1–3 Minuten einen gleich-

mäßigen und kräftigen Feueratem aus. Atmen Sie dann ein, bringen Sie das vordere Knie noch ein Stück weiter nach vorne und halten Sie den Atem für 5–10 Sekunden an. Atmen Sie aus und kommen Sie aus dieser Position wieder in den normalen Stand. Wiederholen Sie die Übung zur anderen Körperseite hin. Schütteln Sie anschließend Arme und Beine 10–15 Sekunden lang aus.



Ausrichten

Gehen Sie nun los und nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um in eine angenehme Schrittgeschwindigkeit zu kommen. Überprüfen Sie Ihre Körperhaltung und Ihre Schritte.



Vitalisieren

Atemmuster: Der Falke (unterteilte Atmung 8 : 4)

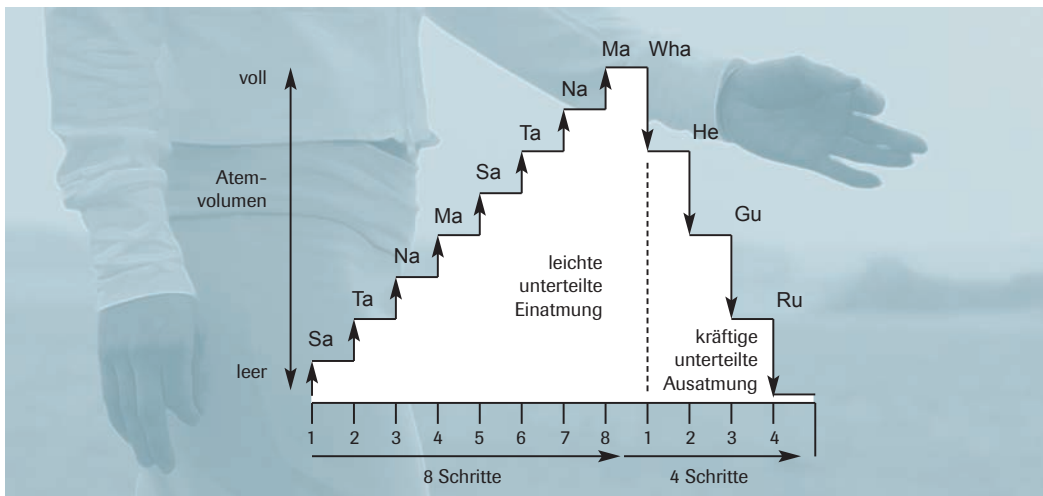


Der „Falke“ verwendet einen geteilten Atem mit einem Verhältnis von 8 : 4. Synchronisieren Sie Ihre Schritte mit Ihrem Atem und atmen Sie in 8 Segmenten ein und in 4 Segmenten aus.

Atmen Sie durch die Nase. Die Einatmung sollte leicht und gleichmäßig sein. Die Ausatmung sollte kräftiger sein und vollständiges Ausatmen in vier Segmenten ermöglichen. Der Atem wird kräftig und automatisch werden.

Unterstützen Sie den Atem mit den Urklängen. Rezitieren Sie im Geiste SA-TA-NA-MA ... SA-TA-NA-MA ... beim Einatmen und WHA-HE-GU-RU ... beim Ausatmen. Jede Silbe korrespondiert sowohl mit einem Atemabschnitt als auch mit einem Schritt.

„Du bist Wahrheit. Sprichst du Wahrheit mit offenem Herzen, hast du den Schlüssel zum Herzen eines jeden Menschen.“
Yogi Bhajan



Dynamische Intervalle:

Erstes Intervall	Der Falke	3 Minuten
	Normale Atmung	2 Minuten
Zweites Intervall	Der Falke	5 Minuten
	Normale Atmung	2 Minuten
Drittes Intervall	Der Falke	7 Minuten
	Normale Atmung	2 Minuten

Der Falke



Balancieren



Verlangsamen Sie Ihre Schritte und verändern Sie dabei für 2 Minuten Ihren Fokus. Ihre Wahrnehmung ist nun sehr geschärft. Nehmen Sie Ihre Umgebung intensiv wahr und lassen Sie Ihre Sinne spielen.

Schließen Sie diese Phase mit der Dreifachdehnung ab. (Siehe Seite 178-183)



Integrieren

Die Sinne ausdehnen

Diesen Innerwalk führen Sie am besten ruhig sitzend (wie zur Meditation) durch. Anstatt sich auf die einzelnen Sinne zu konzentrieren, stellen Sie sich vor, dass sich Ihre Körpergrenze wie eine zweite Haut nach allen Seiten in Form einer riesigen, durchlässigen Blase ausdehnt, die Sie vollständig einhüllt. Die Oberfläche ist äußerst sensibel. Lassen Sie alles ein – Geräusche, Gefühle, Gedanken, Gerüche und Geschmacksempfindungen. Sie selbst im Zentrum der Blase



werden sehr ruhig. Fühlen Sie, wie die Oberfläche der Blase gemeinsam mit Ihnen atmet. Sie ruhen in Ihrem Herzen. Benutzen Sie das Gefühl und das Bild dieser Blase, um Dinge in allen Richtungen gleichzeitig wahrzunehmen. Eine Richtung scheint vielleicht offener oder leichter zu erspüren zu sein als andere. Spüren Sie auch das. Öffnen Sie diesen Bereich. Werden Sie vollkommen durchlässig. Werden Sie feinsinnig und empfindsam. Halten Sie nichts zurück. Lassen Sie jetzt beim Atmen diese mit Ihren Sinnen gefüllte Blase sich langsam ausdehnen – Meter, Kilometer, Hunderte von Kilometern, Lichtjahre, bis ins Unendliche.

Werden Sie mit jedem Atemzug im Zentrum dieser Blase stiller. Jedes Einatmen macht Sie wacher, jedes Ausatmen entspannt Sie. Erleben Sie mit jedem Atemzug die Freude, die Grenzenlosigkeit Ihres Herzens wahrzunehmen. Verweilen Sie in Ihrem Herzen.

Atmen Sie dann tief ein, halten Sie den Atem für ca. 10 Sekunden an und dehnen Sie die Atemblase aus, so weit Sie können. Stoßen Sie nun den gesamten Atem mit einem Mal durch

den runden Mund aus und lassen Sie die Blase dabei mit der Unendlichkeit verschmelzen. Lassen Sie sie über alle Horizonte hinausgehen. Seien Sie für einen Moment still. Nehmen Sie alles wahr. Spüren Sie sich selbst und segnen Sie sich und Ihre Umwelt.

Wenn Sie bereit sind, dann atmen Sie tief ein, strecken Sie die Arme nach oben und entspannen Sie.

Energiereserven regenerieren

Programm 2



Aufwecken

Vorbereitung auf das Gehen

1. Vorbereitende Atemübungen nach eigener Wahl, 1–3 Minuten lang, im Sitzen oder Stehen
2. Stehen Sie aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander. Strecken Sie beide Arme nach vorne, die Handflächen einander zugewandt, und verschränken Sie die Finger ineinander. Machen Sie mit durchgestreckten Ellbogen eine auf- und abwärts führende Pumpbewegung, bei der die Arme die Horizontale in einem Winkel von etwa 60° unter- bzw. überschreiten. Atmen Sie durch die Nase und lassen Sie Ihren Atem tief und gleichmäßig fließen. Synchronisieren Sie den Atem mit den Bewegungen der Arme: Atmen Sie ein, während Sie die Arme nach oben bewegen, und atmen Sie während der Abwärtsbewegung aus. Eine Pumpbewegung pro Sekunde ist eine gute Geschwindigkeit. Fahren Sie 2–3 Minuten lang damit fort, atmen Sie zum Abschluss mit erhobenen Armen ein und halten Sie den Atem 5–10 Sekunden lang an. Dann atmen Sie aus und lassen die Arme heruntersinken.
3. Sie stehen weiterhin aufrecht, Ihre Füße sind so weit auseinander, dass Sie stabil stehen. Heben Sie die Ellbogen auf die Höhe der Schultern und legen Sie die Hände auf die Schultern; die Daumen zeigen nach hinten, die Finger nach vorne. Drehen Sie Ihren Kopf



und den Oberkörper nach links und rechts. Koordinieren Sie dabei Atem und die Bewegung miteinander: Atmen Sie beim Drehen nach links ein, nach rechts aus. Bewegen Sie den Oberkörper, die Arme und den Kopf zusammen, ohne mit den Ellbogen nach unten oder vorne zu „flattern“. Tun Sie dies 1–3 Minuten lang mit gleichmäßiger Geschwindigkeit. Beenden Sie diese Übung, indem Sie tief einatmen, sich zentrieren und mit dem Atmen für 5 bis 10 Sekunden innehalten.

4. Bringen Sie Ihre Füße zusammen und beginnen Sie die Schultern rhythmisch auf und ab zu bewegen. Atmen Sie bei der

Aufwärtsbewegung ein und atmen Sie aus, wenn Sie die Schultern sinken lassen. Bleiben Sie dabei entspannt. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern gerade auf und ab bewegen. Finden Sie einen Rhythmus von 5 bis 8 Bewegungen in 5 Sekunden und fahren Sie damit 1–3 Minuten lang fort. Zum Abschluss atmen Sie ein, halten für 5 Sekunden den Atem an und ziehen die Schultern oben. Entspannen Sie dann die Arme, schütteln Sie sie aus, öffnen und schließen Sie die Hände.



Ausrichten

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um in eine angenehme Schrittgeschwindigkeit zu kommen. Überprüfen Sie Ihre Körperhaltung und Ihre Schritte.

klänge SA-TA-NA-MA hinzu. Rezitieren Sie beim Einatmen und beim Ausatmen innerlich SA-TA-NA-MA. Jede Silbe korrespondiert sowohl mit einem Atemsegment als auch mit einem Schritt. Benutzen Sie auch die „Fingermagie“, um Ihre Wahrnehmung von Ausgeglichenheit und gleichmütiger Stimmung zu schärfen.



Vitalisieren

Der Adler (unterteilte Atmung 4 : 4)



Balancieren



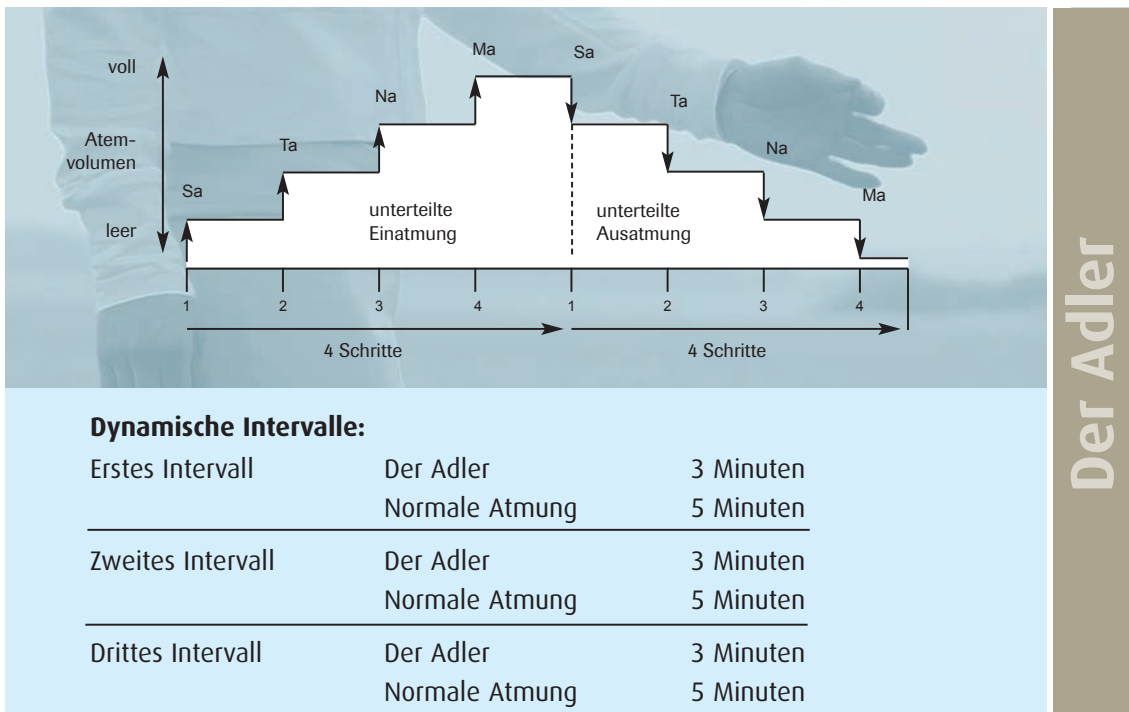
Beim „Adler“ setzen Sie einen natürlichen Gehrhythmus und ein angenehmes Atemmuster ein. Koordinieren Sie Schritte und Atem einfach so, dass Sie in vier Segmenten oder Abschnitten ein- und dann in vier Segmenten ausatmen. Sobald Sie den Rhythmus verinnerlicht haben, nehmen Sie die Ur-



Verlangsamen Sie Ihre Schritte und verändern Sie dabei für 2 Minuten Ihren Fokus. Ihre Wahrnehmung ist nun sehr geschärft. Nehmen Sie Ihre Umgebung intensiv wahr und lassen Sie Ihre Sinne spielen.

Sobald Sie den Rhythmus verinnerlicht haben, nehmen Sie die Ur-

Schließen Sie diese Phase mit der Dreifachdehnung ab. (Siehe Seite 178-183)



Der Adler

1



Aufwecken (Teil 2)

Ausgleich für Hüfte und Wirbelsäule

Nach der Dreifachdehnung folgt nun eine weitere Aufweck-Serie.

1. Stehen Sie aufrecht und heben Sie Ihre Hände auf Schulterhöhe, die Ellbogen hängen entspannt neben dem Körper. Die Fingerspitzen der Zeigefinger berühren die Spitzen der Daumen. Beginnen Sie, auf der Stelle zu gehen. Atmen Sie ein, bringen Sie dabei ein Knie auf Hüfthöhe und strecken Sie beide Arme gerade hoch zum Himmel. Atmen Sie bei der Abwärtsbewegung aus. Wiederholen Sie die Bewegung mit dem anderen Bein. Koordinieren Sie Atem, Arme und Beine in einem gleichmäßigen Schreiten, das sich sanft und ausgeglichen anfühlt.

Ein kompletter Zyklus dauert nur etwa 2 Sekunden. Lächeln Sie innerlich und halten Sie die Augen auf den Horizont fixiert. Machen Sie diese Übung 1–3 Minuten lang. Zum Abschluss atmen Sie tief ein, strecken die Arme nach oben und halten den Atem für 5 Sekunden an. Entspannen Sie die Arme mit dem Ausatmen.

2



2. Sie stehen weiterhin aufrecht, Ihre Füße sind 75–90 cm weit auseinander. Strecken Sie die Arme seitlich aus, parallel zum Boden und mit den Handflächen nach unten. Atmen Sie tief ein. Beugen Sie sich nun beim Ausatmen vorwärts und drehen Sie den Oberkörper so zur Seite, dass Sie mit *einer* Hand (fast) die Zehen des gegenüberliegenden Fußes berühren. Kommen Sie dann mit dem Einatmen wieder in die ursprüngliche Haltung zurück. Atmen Sie aus und berühren Sie mit der *anderen* Hand (annähernd) die gegenüberliegenden Zehen. Führen Sie diese Bewegungen elegant gleitend aus: Beugen Sie sich aus der Hüfte heraus und „werfen“ Sie Kopf und Arme nicht nach vorn. Lassen Sie Ihren

Atem die Bewegung führen. Machen Sie dies 1–3 Minuten lang, mit einer Geschwindigkeit von 3 bis 4 Zyklen in 10 Sekunden. (Ein Zyklus bedeutet: beide Füße je ein Mal berühren.) Kommen Sie zum Abschluss in die ursprüngliche Haltung zurück, atmen Sie ein und halten Sie den Atem 5–10 Sekunden lang an, während Sie sanft Ihren Nabelpunkt einziehen. Dann atmen Sie aus und entspannen die Arme.

Hinweis: Solche Übungen sollte jeder nur bis zu seiner persönlichen Grenze ausführen, das heißt: so weit, wie er sie problemlos ausführen kann.

3



3. Stehen oder sitzen Sie bequem mit gerader Wirbelsäule. Verschränken Sie die Finger ineinander, wobei sich die Daumenspitzen berühren. Bringen Sie die Hände mit nach unten zeigenden Handflächen auf die Höhe des Nebelpunktes vor den Körper. Die Hände und Unterarme sollten dabei parallel zum Boden sein. Heben Sie nun beim Einatmen die Hände und Unterarme auf die Höhe der Kehle an. Atmen Sie aus und bringen Sie Hände und Arme in die Ausgangshaltung. Fahren Sie in einer kraftvollen, mittelschnellen Geschwindigkeit fort. Atmen Sie durch die Nase. Die Augen sind auf den Punkt zwischen den Augenbrauen konzentriert und können dabei offen oder geschlossen sein.

Fahren Sie für 1-3 Minuten fort. Atmen Sie zum Beenden ein, halten Sie die Hände auf Höhe der Kehle und ziehen Sie die „Wurzelschleuse“* für 5-10 Sekunden an. Atmen Sie aus und entspannen Sie die Arme.

*„Wurzelschleuse“: Begriff aus dem Kundalini-Yoga für die Kontraktion von Muskeln im Unterleib, zwischen Nabel und Beckenboden



Integrieren

Die Sinne ausdehnen

Diesen Innerwalk führen Sie am besten ruhig sitzend (wie zur Meditation) durch. Anstatt sich auf die einzelnen Sinne zu konzentrieren, stellen Sie sich vor, dass sich Ihre Körpergrenze wie eine riesigen, durchlässigen Blase ausdehnt, die Sie vollständig einhüllt. Die Oberfläche ist äußerst sensibel. Lassen Sie alles ein – Geräusche, Gefühle, Gedanken, Gerüche und Geschmacksempfindungen. Sie selbst im Zentrum der Blase werden sehr ruhig. Fühlen Sie, wie die Oberfläche der Blase gemeinsam mit Ihnen atmet. Sie ruhen in Ihrem Herzen. Benutzen Sie das Gefühl und das Bild dieser Blase, um Dinge in allen Richtungen gleichzeitig wahrzunehmen. *Eine* Richtung scheint vielleicht offener oder leichter zu erspüren zu sein als andere. Spüren Sie auch das. Öffnen Sie diesen Bereich. Werden Sie vollkommen durchlässig. Werden Sie feinsinnig und empfindsam. Halten Sie nichts zurück. Lassen Sie jetzt beim Atmen diese mit Ihren Sinnen gefüllte Blase sich langsam ausdehnen – Meter, Kilometer, Hunderte von Kilometern, Lichtjahre, bis ins Unendliche.

Werden Sie mit jedem Atemzug im Zentrum dieser Blase stiller. Jedes Einatmen macht Sie wacher, jedes Ausatmen entspannt Sie. Erleben Sie mit jedem Atemzug die Freude, die Grenzenlosigkeit Ihres Herzens wahrzunehmen. Verweilen Sie in Ihrem Herzen.

Atmen Sie dann tief ein, halten Sie den Atem für ca. 10 Sekunden an und dehnen Sie die Atemblase aus, so weit Sie können. Stoßen Sie nun den gesamten Atem mit einem Mal durch den runden Mund aus und lassen Sie die Blase dabei mit der Unendlichkeit verschmelzen. Lassen Sie sie über alle Horizonte hinausgehen. Seien Sie für einen Moment still. Nehmen Sie



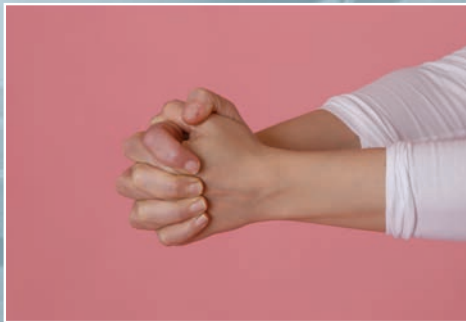
alles wahr. Spüren Sie sich selbst und segnen Sie sich und Ihre Umwelt.

Wenn Sie bereit sind, dann atmen Sie tief ein, strecken Sie die Arme nach oben und entspannen Sie.

Hinweis: Nach dem Balancieren folgen in diesem Programm nochmals Aufweckübungen. Der Grund: Hier geht es um die Aktivierung der Lebensenergie. Damit ist das Programm besonders gut für den Morgen oder vor größeren Aktivitäten geeignet.



Zerstreute Energien sammeln



Aufwecken

Loslassen

1. Vorbereitende Atemübungen nach eigener Wahl, 1–3 Minuten lang, im Sitzen oder Stehen
2. Stehen Sie aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander. Strecken Sie beide Arme nach vorne, die Handflächen einander zugewandt, und verschränken Sie die Finger ineinander. Machen Sie mit durchgestreckten Ellbogen eine auf- und abwärts führende Pumpbewegung, bei der die Arme die Horizontale in einem Winkel von etwa 60° unter- bzw. überschreiten. Atmen Sie durch die Nase und lassen Sie Ihren Atem tief und gleichmäßig fließen. Synchronisieren Sie den Atem mit den Bewegungen der Arme: Atmen Sie ein,

während Sie die Arme nach oben bewegen, und atmen Sie während der Abwärtsbewegung aus. *Eine* Pumpbewegung pro Sekunde ist eine gute Geschwindigkeit. Fahren Sie 2–3 Minuten lang damit fort, atmen Sie zum Abschluss mit erhobenen Armen ein und halten Sie den Atem 5–10 Sekunden lang an. Dann atmen Sie aus und lassen die Arme heruntersinken.



3. Strecken Sie, weiterhin im Stehen, die Arme auf der Höhe Ihres Herzens nach vorne aus. Die Ellbogen sind durchgedrückt. Die Handflächen zeigen nach unten, die rechte Handfläche liegt auf dem Rücken der linken. Die Finger sind leicht ineinander verschränkt, jedoch nicht gebogen, sondern gerade. Schwingen Sie Oberkörper und Arme mit einer Drehbewegung abwechselnd nach links und rechts. Atem und Bewegung sind synchronisiert: Atmen Sie bei der Linksbewegung ein, bei der Rechtsbewegung aus. Machen Sie dies 2–3 Minuten lang mit gleichmäßiger Geschwindigkeit. Kommen Sie schließlich wieder zur Mitte, atmen Sie ein und lassen Sie die Arme dabei ausge-

streckt. Halten Sie den Atem für 10 Sekunden an, atmen Sie dann aus und entspannen Sie.

4

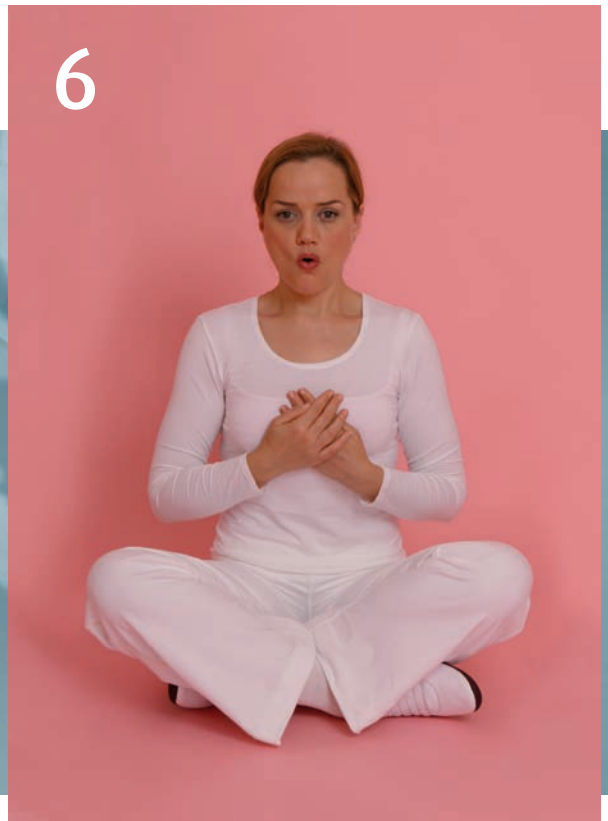


5



4. Legen Sie Ihre Handflächen mit ineinander verschränkten Fingern auf den Nabel. Fokussieren Sie die Augen auf einen Punkt auf der gedachten „Verlängerung“ der Nasenspitze. Führen Sie so den „Kanonenatem“ aus. Atmen Sie 1 Minute lang gleichmäßig und kraftvoll durch den gerundeten Mund, sodass Ein- und Ausatmung genau gleich und fließend sind, ohne Brüche. Der Rhythmus ist ähnlich wie beim Feueratem. Der Atemstrom kommt aus dem Mund, nicht von den Lippen. Atmen Sie zum Abschluss ein und entspannen Sie.

5. Sitzen Sie im Schneidersitz, mit gerader Wirbelsäule. Beginnen Sie mit den Händen eine Kreisbewegung: Zuerst liegen die Hände auf den Knien, die Handflächen zeigen nach oben. Bringen Sie die Hände dann nach innen zur Körpermitte und nach oben. Wenn die Hände in Kopfhöhe sind, bewegen Sie sie in zwei Kreisen nach außen. Setzen Sie die Kreisbewegung nach unten fort, bis die Hände wieder über den Knien sind. Die Aufwärtsbewegung der Hände wird schnell und kraftvoll ausgeführt und von einer fast automatischen Einatmung begleitet. Lassen Sie den Atem ausströmen, wenn die Arme herunterkommen. Setzen Sie diese Kreisbewegungen 3–5 Minuten lang fort. Atmen



Sie zum Abschluss tief ein, bringen Sie die Arme über den Kopf und strecken Sie die Wirbelsäule. Atmen Sie aus und entspannen Sie.

6. Legen Sie, immer noch im Schneidersitz, die Hände mit den Handflächen nach innen auf das Herzzentrum, die rechte Hand über der linken. Schauen Sie auf die „verlängerte Nasenspitze“ und wiederholen Sie die in Schritt 4 beschriebene Atemübung. Atmen Sie dann durch den gerundeten Mund ein und rollen Sie die Augen nach oben. Lassen Sie zu, dass der Atem Sie mit einem Gefühl der Lebendigkeit und des Seins verbindet. Werden Sie so grenzenlos wie das Meer. Lassen Sie alles los, nehmen Sie alles wahr, spüren Sie alles und vergeben Sie alles.



Ausrichten

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um in eine angenehme Schrittgeschwindigkeit zu kommen. Überprüfen Sie Ihre Körperhaltung und Ihre Schritte.



Vitalisieren

Atemmuster: Der Gepard
(vollständige Atmung 8 : 4)



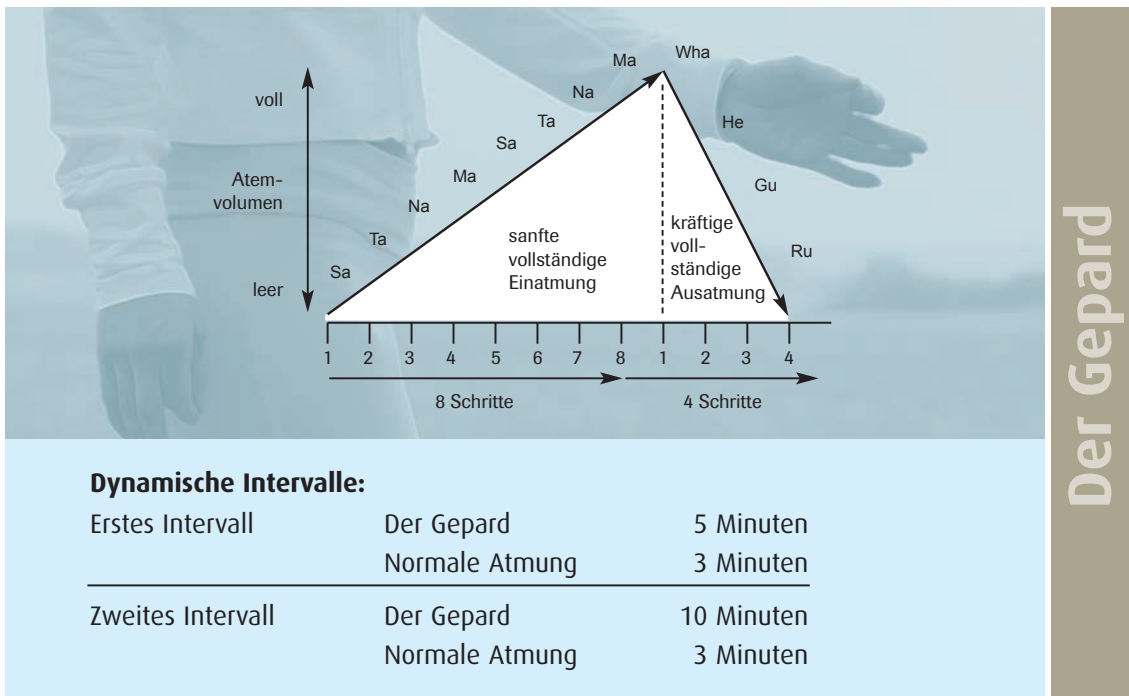
Der „Gepard“ wird mit einem vollständigen, tiefen Atemzyklus im Verhältnis von 8 : 4 ausgeführt. Atmen Sie vollständig ein, während Sie gleichzeitig 8 Schritte gehen, und atmen Sie vollständig aus,

während Sie 4 Schritte gehen. Denken Sie daran, dass das vollständige, tiefe Atmen mit dem Entspannen des Bauches beginnt. Atmen

Sie sanft ein, ohne nach Luft zu schnappen, und behalten Sie diesen Atemfluss während des gesamten Einatmens über die 8 Schritte hinweg bei. Das Ausatmen dauert halb so lange wie das Einatmen. Ziehen Sie bewusst den Nabel ein, um vollständig auszuatmen. Wenn Sie das Atemmuster einmal verinnerlicht haben, können Sie die Urklänge hinzufügen. Rezitieren Sie im Geiste SA-TA-NA-MA ... beim Einatmen und WHA-HE-GU-RU ... beim Ausatmen. Gehen Sie bei jeder Silbe einen Schritt.

PRAXISTIPPS

1. Beginnen Sie beim Üben eines Atemmusters mit ungleichem Atemquotienten mit kurzen Zeitintervallen. Üben Sie den Gepard 3–5 Minuten, gefolgt von 2 Minuten normalem Atem.
2. Erhöhen Sie die Intervalle schrittweise auf die angegebenen Zeiten.





Balancieren



Verlangsamen Sie Ihre Schritte und verändern Sie dabei für 2 Minuten Ihren Fokus. Ihre Wahrnehmung ist nun sehr geschärft. Nehmen Sie Ihre Umgebung intensiv wahr und lassen Sie Ihre Sinne spielen.

Schließen Sie diese Phase mit der Dreifachdehnung ab. (Siehe Seite 178-183)



Integrieren

Die Sinne ausdehnen

Diesen Innerwalk führen Sie am besten ruhig sitzend (wie zur Meditation) durch. Anstatt sich auf die einzelnen Sinne zu konzentrieren, stellen



Sie sich vor, dass sich Ihre Körpergrenze wie eine zweite Haut nach allen Seiten in Form einer riesigen, durchlässigen Blase ausdehnt, die Sie vollständig einhüllt. Die Oberfläche ist äußerst sensibel. Lassen Sie alles ein – Geräusche, Gefühle, Gedanken, Gerüche und Geschmacksempfindungen. Sie selbst im Zentrum der Blase werden sehr ruhig. Fühlen Sie, wie die Oberfläche der Blase gemeinsam mit Ihnen atmet. Sie ruhen in Ihrem Herzen. Benutzen Sie das Gefühl und das Bild dieser Blase, um Dinge in allen Richtungen gleichzeitig wahrzunehmen. *Eine* Richtung scheint vielleicht offener oder leichter zu erspüren zu sein als andere. Spüren Sie auch das. Öffnen Sie diesen Bereich.

Werden Sie vollkommen durchlässig. Werden Sie feinsinnig und empfindsam. Halten Sie nichts zurück. Lassen Sie jetzt beim Atmen diese mit Ihren Sinnen gefüllte Blase sich langsam ausdehnen – Meter, Kilometer, Hunderte von Kilometern, Lichtjahre, bis ins Unendliche.

Werden Sie mit jedem Atemzug im Zentrum dieser Blase stiller. Jedes Einatmen macht Sie wacher, jedes Ausatmen entspannt Sie. Erleben Sie mit jedem Atemzug die Freude, die Grenzenlosigkeit Ihres Herzens wahrzunehmen. Verweilen Sie in Ihrem Herzen.

Atmen Sie dann tief ein, halten Sie den Atem für ca. 10 Sekunden an und dehnen Sie die Atemblase aus, so weit Sie können. Stoßen Sie nun den gesamten Atem mit einem Mal durch den runden Mund aus und lassen Sie die Blase dabei mit der Unendlichkeit verschmelzen. Lassen Sie sie über alle Horizonte hinausgehen. Seien Sie für einen Moment still. Nehmen Sie alles wahr. Spüren Sie sich selbst und segnen Sie sich und Ihre Umwelt.

Wenn Sie bereit sind, dann atmen Sie tief ein, strecken Sie die Arme nach oben und entspannen Sie.

Von Angst zu innerer Gelassenheit

Programm 4



Aufwecken

Entspannen und zentrieren

1. Führen Sie für 1–3 Minuten vorbereitende Atemübungen aus. Unsere Empfehlung: Langer, tiefer Atem. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, wenn Sie nach innen gehen, sich zentrieren und Dinge loslassen möchten. Richten Sie den Fokus auf die Nasenspitze, wenn Sie entspannen, sich sanft energetisieren und später aktiv werden möchten.
2. Die *Sternhaltung*: Sie stehen aufrecht und grätschen die Beine weit auseinander. Strecken Sie die Arme zu den Seiten aus, parallel zum Boden und mit den Handflächen nach oben. Die Augen richten Sie entweder auf die Nasenspitze oder (in geschlossenem

Zustand) auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Führen Sie einen langen, tiefen Atemzug aus: ein – aus, und denken Sie daran, den Nabelpunkt einzuziehen, um vollständig auszuatmen. Konzentrieren Sie sich mental auf das Gefühl, das Ihr Atem in der Mitte Ihrer Handflächen auslöst. Spüren Sie die Verbindung zwischen Ihrem Atem und dem gesamten Spektrum des Lebens. Atmen Sie so 1–3 Minuten lang, atmen Sie dann ein, machen Sie die „Wurzelschleuse“ und halten Sie den Atem 5–10 Sekunden lang an. Dann die Arme entspannen und normal atmen.



3. Stehen Sie aufrecht und halten Sie dabei die Füße geschlossen. Strecken Sie die Arme über den Kopf und legen Sie die Handflächen aneinander. (Ellbogen durchdrücken, Arme an die Ohren legen.) Die Augen sind geschlossen und richten sich auf den höchsten Punkt des Schädels und dort hindurch. Atmen Sie wieder lang und tief. Spüren Sie den Atemstrom. Visualisieren Sie beim Einatmen, wie sich Licht aus Ihrem Körper ins Universum ergießt. Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, wie sich das Universum als Resonanz auf das von Ihnen ausgehende helle Strahlen leicht zusammenzieht. Machen Sie dies 1–3 Minuten lang, atmen Sie zum Abschluss ein und halten Sie 5–10 Sekunden

lang mit dem Atmen inne. Atmen Sie dann vollständig aus, machen Sie die „Wurzelschleuse“ (S. 67) und halten Sie den Atem nochmals für 5–10 Sekunden an. Einatmen und entspannen!

4. Sie stehen oder sitzen mit gerader Wirbelsäule. Legen Sie Ihre Handflächen vor Ihrer Brustmitte zusammen (Finger zeigen nach oben). Strecken Sie dann beim Einatmen die Arme zu den Seiten aus, parallel zum Boden. Halten Sie dabei die Hände in einem Winkel von 90° nach oben, als ob sie gegen zwei Wände drücken würden. Atmen Sie vollständig aus und bringen Sie Ihre Hände sanft zur Brustmitte zurück.



(Ein Zyklus = 2 bis 3 Sekunden) Machen Sie dies 1–3 Minuten lang, atmen Sie am Ende mit ausgestreckten Armen ein, machen Sie die „Wurzelschleuse“ und halten Sie für 5–10 Sekunden mit dem Atmen inne. Ausatmen und entspannen!

5. Stehen oder sitzen Sie mit gerader Wirbelsäule. Entspannen Sie die Schultern und heben Sie den Brustkorb leicht an. Überkreuzen Sie die Hände, die rechte über die linke, und legen Sie die Handflächen auf die Mitte des Brustkorbs. Atmen Sie lang und tief. Drehen Sie den Kopf beim Einatmen nach links, beim Ausatmen nach rechts (sanft und ohne Anstrengung, vor allem an

den Extrempunkten der Drehung). Entspannen Sie vielmehr die Hals- und Schultermuskeln. (Ein Zyklus = 2–3 Sekunden) Für 1–3 Minuten damit fortfahren, zum Abschluss den Kopf in die Mitte bringen, einatmen und den Atem für 5–10 Sekunden anhalten. Atmen Sie dann vollständig aus und wieder ein, atmen Sie noch einmal vollständig aus und setzen Sie mit dem Atmen 5–10 Sekunden aus, während Sie die „Wurzelschleuse“ machen. Dann weiteratmen und entspannen. Lassen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihre Wahrnehmung von Frieden und Zentriertsein zu spüren.





Ausrichten

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um in eine angenehme Schrittgeschwindigkeit zu kommen. Überprüfen Sie Ihre Körperhaltung und Ihre Schritte.



Vitalisieren

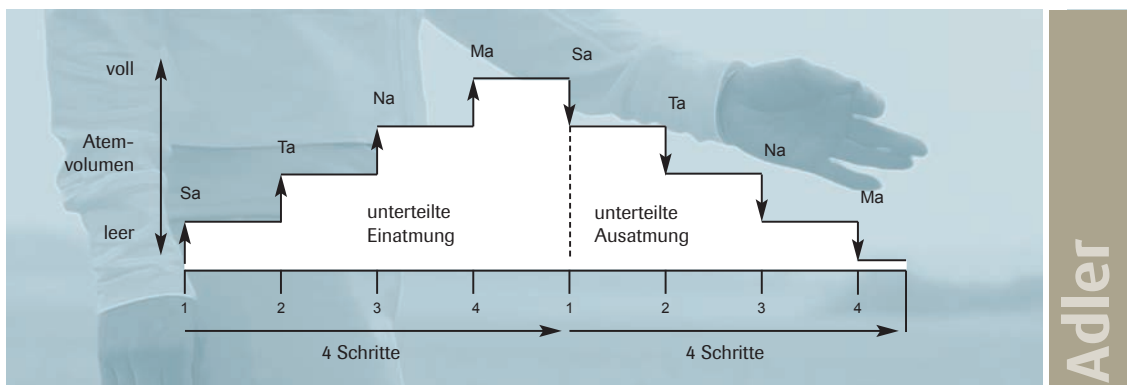
Der Adler (unterteilte Atmung 4 zu 4)



Beim „Adler“ setzen Sie einen natürlichen Gehrrhythmus und ein angenehmes Atemmuster ein. Koordinieren Sie Schritte und Atem einfach so, dass Sie in vier Segmenten oder Abschnitten ein- und dann in vier Segmenten ausatmen. Sobald Sie den Rhythmus verinnerlicht haben, nehmen Sie die Ur-



klänge SA-TA-NA-MA hinzu. Rezitieren Sie beim Einatmen und beim Ausatmen innerlich SA-TA-NA-MA. Jede Silbe korrespondiert sowohl mit einem Atemsegment als auch mit einem Schritt. Benutzen Sie auch die „Fingermagie“, um Ihre Wahrnehmung von Ausgeglichenheit und gleichmütiger Stimmung zu schärfen.



Dynamische Intervalle:

Erstes Intervall	Der Adler	3 Minuten
	Normale Atmung	5 Minuten
Zweites Intervall	Der Adler	5 Minuten
	Normale Atmung	3 Minuten
Drittes Intervall	Der Adler	10 Minuten
	Normale Atmung	1 Minuten

Der Adler



Balancieren



Verlangsamen Sie Ihre Schritte und verändern Sie dabei für 2 Minuten Ihren Fokus. Ihre Wahrnehmung ist nun sehr geschärft. Nehmen Sie Ihre Umgebung intensiv wahr und lassen Sie Ihre Sinne spielen.

Schließen Sie diese Phase mit der Dreifachdehnung ab. (Siehe Seite 178-183)



Integrieren

Die Sinne ausdehnen

Diesen Innerwalk führen Sie am besten ruhig sitzend (wie zur Meditation) durch. Anstatt sich auf die einzelnen Sinne zu konzentrieren, stellen Sie sich vor, dass sich Ihre Körpergrenze wie eine zweite Haut nach allen Seiten in Form einer riesigen, durchlässigen Blase ausdehnt, die Sie vollständig einhüllt. Die Oberfläche ist äußerst sensibel. Lassen Sie alles ein – Geräusche, Gefühle, Gedanken, Gerüche und Geschmacksempfindungen. Sie selbst im Zentrum der Blase werden sehr ruhig. Fühlen Sie, wie die Oberfläche der Blase gemeinsam mit Ihnen atmet. Sie ruhen in Ihrem Herzen. Benutzen Sie das Gefühl und das Bild dieser Blase, um Dinge in allen Richtungen gleichzeitig wahrzunehmen. *Eine* Richtung scheint vielleicht offener oder leichter zu erspüren zu sein als andere. Spüren Sie auch das. Öffnen Sie diesen Bereich. Werden Sie vollkommen durchlässig. Werden Sie feinsinnig und empfindsam. Halten Sie nichts zurück. Lassen Sie jetzt beim Atmen diese mit Ihren Sinnen gefüllte Blase sich langsam ausdehnen – Meter, Kilometer, Hunderte von Kilometern, Lichtjahre, bis ins Unendliche.

Werden Sie mit jedem Atemzug im Zentrum dieser Blase stiller. Jedes Einatmen macht Sie wacher, jedes Ausatmen entspannt Sie.



Erleben Sie mit jedem Atemzug die Freude, die Grenzenlosigkeit Ihres Herzens wahrzunehmen. Verweilen Sie in Ihrem Herzen.

Atmen Sie dann tief ein, halten Sie den Atem für ca. 10 Sekunden an und dehnen Sie die Atemblase aus, so weit Sie können. Stoßen Sie nun den gesamten Atem mit einem Mal durch den runden Mund aus und lassen Sie die Blase dabei mit der Unendlichkeit verschmelzen. Lassen Sie sie über alle Horizonte hinausgehen. Seien Sie für einen Moment still. Nehmen Sie alles wahr. Spüren Sie sich selbst und segnen Sie sich und Ihre Umwelt.

Wenn Sie bereit sind, dann atmen Sie tief ein, strecken Sie die Arme nach oben und entspannen Sie.