

36 bewusste Atemzüge

Geben Sie sich selbst eine Umarmung und atmen Sie 36 mal aus und ein. Durch den Atem strömt Lebensenergie in uns ein, die uns in jedem Moment reinigt und erneuert.

Das Wichtigste ist die Ausatmung, denn durch die Ausatmung können wir alles, was in diesem Moment nicht zu uns gehört, loslassen, um anschließend im Einatmen die Lebenskraft dankbar erneut zu empfangen.

Jeder bewusste Atemzug erfüllt den Körper mit neuem Leben. Beim Ausatmen fließt die Lebensenergie vorne im Körper vom Kopf (Himmel) zu den Füßen (Erde) hinunter. Beim Einatmen fließt sie hinten im Körper von den Füßen zum Kopf.

Deshalb empfiehlt Mary Burmeister die 36 bewussten Atemzüge für die tägliche Praxis.

Der Atem harmonisiert unsere Gedanken, unsere Gefühle und den Körper. Er reguliert die Verdauung und macht uns ausgeglichen. Durch den Atem sind Körper, Seele und Geist miteinander verbunden.

Wenn Sie die Atemübung regelmäßig praktizieren und die Atemzüge zählen, speichert das Gehirn den Zusammenhang von Übung und Entspannung.

