

Atemübung

"WURZELATMUNG"

Wenn DU das Gefühl hast, nicht mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen oder dir die Verwurzelung fehlt, hilft dir diese Atemübung zur besseren Erdung. Zusätzlich kann sie DIR auch zu Sicherheit und Standhaftigkeit verhelfen.

Suche DIR einen Ort, an dem DU die nächsten paar Minuten ungestört bist. Wenn DU magst, kannst DU DEINE Schuhe und Socken ausziehen, so dass DU barfuss stehst. Es geht aber auch genauso gut mit Socken oder Schuhen.

Atme nun dreimal tief ein und wieder aus, mach das solange bis DU das Gefühl hast, angekommen zu sein. Atme im Stehen in Gedanken durch beide Füße ein. Spüre dabei den Bodenkontakt und stell DIR vor, wie DU die Energie der Mutter Erde durch DEINE Wurzeln bis in DEIN Becken hinaufziehen kannst.

Atme wieder aus und lass die Energie wieder in die Füße zurück fließen, sodass sie sich mit jedem Ausatem mehr mit Lebensenergie füllen.

Spanne nun während dem DU ausatmest die Muskeln DEINES Beckenbodens an, sodass sich die gesamte Energie dort ausbreiten kann. Nimmst DU die Wärme wahr? Bleib für ein paar Atemzüge da.

Mache so weiter, bis DU wirklich Energie in DEINEM Becken fühlst, genieße die Wärme und das Gefühl fest mit beiden Füßen auf dem Boden zu stehen. Nimm die Verwurzelung wahr, dieses erdende Gefühl von Mutter Erde getragen zu sein.

Quelle: Ruediger Dahlke, Jetzt einfach atmen!