



Berlin, April 2020

Ein Brief für dich ...
mit der Anleitung für eine
Atem-Körper-Reise

Mit dieser Atem-Körper-Reise sorgst du gut für dich – denn du gibst dir selbst nährenden Berührung. In diesem Fall innerlich über deinen Atem. Wusstest du, dass Anerkennung durch Berührung unverzichtbar ist für den Körper? Sie ist für ihn wie ein Grundnahrungsmittel, das er von seiner Biologie her braucht. Nur bekommt er es in unserer Kultur viel zu selten. Mit wertschätzender Selbstberührung schaffst du dir eine solide Basis fürs glücklich sein.

Dein Atem als Berührung von innen bringt diese Nahrung dahin, wo sie wohltuend wirkt. Denn mit deinem Atem fließt deine Aufmerksamkeit nach und nach an alle Stellen deines Körpers - bis der ganze, gesamte Körper genährt ist. Diese Atem-Körper-Reise dauert beim ersten Mal etwa eine Stunde. Wenn du viel Übung hast, geht es auch in wenigen Minuten.

Steh als Vorbereitung ein paar Minuten aufrecht und schüttle dich sanft. Bewege den ganzen Körper, bis die Muskeln leicht erwärmt sind. Das erreichst du auch, indem du eine Minute lang auf der Stelle gehst. Schütteln macht mehr Spaß, finde ich.

Dann lege dich hin, so dass du diese Zeitspanne bequem liegen kannst. Die meisten liegen entspannt auf dem Rücken. Vielleicht mit Kissen oder Rollen unter den Kniekehlen. Gestalte dir die Lage so, dass du dich ganz auf das Geschehen bei der Reise konzentrieren kannst. Dann spüre, wie du liegst, ohne noch etwas zu verändern. Nimm einfach wahr, wo dein Körper den Boden oder die Unterlage berührt und wie er aufliegt. Beobachte, wie du atmest. Nimm den Raum rings um dich wahr.

Dann fokussiere deine Aufmerksamkeit auf die Körpermitte, deinen Bauch, auch Hara genannt. Jetzt gehe mit deiner Aufmerksamkeit nach und nach durch den ganzen Körper. Stelle für Stelle folge der Anleitung. Atme an die angegebene Stelle, gib ihr ein inneres Lächeln und deine Dankbarkeit. Jeder Teil deines Körpers tut etwas Wertvolles für dich – dein ganzes Leben lang. Mit deinem Atem und deiner Aufmerksamkeit bekommt er jetzt Wertschätzung dafür.

Beginne mit dem, was im ganzen Körper präsent ist:
Alle Bahnen - Blutbahnen, Lymphbahnen, Nervenbahnen. Sie versorgen deinen Körper.
Alle Knochen, das gesamte Skelett. Es trägt deinen Körper.
Alle Gewebe – Muskeln, Faszien, Fettgewebe, Bindegewebe. Sie ermöglichen dir Bewegung.
Dann deine Haut – sie umschließt den Körper und bildet die Grenze nach außen.

Jetzt beginnt ein neuer Abschnitt der Reise: ...

Die vollständige Reise-Anleitung kannst du bei Amrita bestellen über www.glueckskunst.de

Wenn du eine Session buchst, leite ich dich fürs erste Mal an und du kannst Fragen stellen. Dann bekommst du den Brief gratis dazu, damit du die Anleitung immer wieder nachlesen kannst.

Als interaktive Lesung gibt's die Atembriefe auch! Alles bei www.glueckskunst.de

Leseprobe von:

Atem-Körper-Reise 2004 Glücksbrief © Alle Rechte bei Amrita Torosa www.glueckskunst.de
Das Praktizieren der Übung erfolgt immer auf eigene Verantwortung.