

Übung 3



D"ie 8 er Atmung"

Atme tief ein und stelle dir vor, wie du mit deinem Atem eine Acht zeichnest, beginnend beim Bauchnabel hinauf zur Brust. Diese Bewegung symbolisiert das Unendlichkeitssymbol und bringt Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Halte einen Moment inne.

Mit jedem langsamen Ausatmen visualisiere, wie du die untere Schleife der Acht von der Brust zurück zum Bauchnabel vervollständigst. Lasse deinen Atem in einem sanften, gleichmäßigen Rhythmus fließen. Mache zwischendurch eine kurze Pause, bevor du die nächsten Atemzüge wieder sanft beginnst.

Koordiniere deine Atmung so, dass Ein- und Ausatmung gleich lang sind. Zähle die Sekunden, um eine Balance in deinem Rhythmus zu finden. Dies symbolisiert den Dreiklang zwischen deinen Gedanken, Gefühlen und Handlungen.

Konzentriere dich ganz auf den Fluss deines Atems und lasse die liegende Acht in deinem inneren Raum kreisen. Während du dies tust, lasse alle Gedanken zur Ruhe kommen und spüre, wie Körper und Geist in Harmonie zusammenfinden.

Diese Übung hilft dir, Stress abzubauen und eine innere Ruhe zu finden – genauso wie die Kraft des Dreiklangs zwischen Körper, Geist und Seele.

