

# Zentrierungs-Atmung

Diese Form der bewußten Atemlenkung habe ich von der Körpertherapeutin Lisbeth Marcher gelernt.

Sie dient der Zentrierung und – regelmäßig ausgeführt – dem Aufbau von Körperbewusstsein, Präsenz, Resilienz und stabilisiert unseren inneren Zentralkanal (Lichkanal). Sie beruhigt unsere Gedanken und ebenso intensive Gefühle. Sie fördert unsere Fähigkeit - egal was ist - in uns zentriert zu bleiben und unsere Energie bei uns zu halten. Gut ist, sie täglich für 15 Minuten zu praktizieren. Laut Lisbeth Marcher wird es ein Automatismus, ganz zentriert in uns zu sein, wenn wir diese Übung 2 Jahre lang täglich für 15 Minuten praktizieren.

## Die Atemlenkung fokussiert nacheinander auf 3 wichtigen Energiezentren:

Dem **Seelenstern** oder Essenzpunkt (8. Chakra): Dieser befindet sich etwa eine Handspanne über dem Kronenchakra. Hier sind wir verbunden mit allem, was unsere Seele und unser höheres Selbst ausmacht. Du findest ihn, wenn du den Arm weit nach oben streckst und wie in Zeitlupe mit der Hand nach unten gehst. Meist spürt man einen energetischen Widerstand, indem die Hand stoppt, wenn man ihn berührt.

Dem **Hara** oder unterem Dan Tien (entspricht ungefähr dem 2. Chakra): Hier ist unser physisches Zentrum und unser Schwerpunkt. Von hier aus setzen wir uns in Bewegung. Dieser Punkt ist ein Nervengeflecht tief im Unterbauch, etwa 3 Fingerbreit unter dem Nabel, direkt vor der Wirbelsäule. Du findest ihn, wenn du den Bauch anspannst – dieses Nervengeflecht kann nicht angespannt werden.

Dem **Wurzelchakra**: Dieses befindet sich auf dem Damm, zwischen Anus und Genitalien. Du spürst die Region gut, wenn du den Beckenboden anspannst, so als würdest du beim Wasserlassen den Strahl kurz unterbrechen. Hier ist unsere Verbindung zur Erde und unser Urvertrauen zu Hause.

## Atemtechnik

Sitze bequem mit den Füßen auf dem Boden in einer geraden Haltung.

Atme ruhig und gleichmäßig.

Beim Einatmen verfolgst du den Atem in der Mittellinie von einem Punkt zum nächsten.

Beim Ausatmen belebst du das entsprechende Chakra. Dehne die Energie dort aus, so als würdest du einen Luftballon aufblasen. Mache das 10-15 Minuten lang.

Du beginnst immer im Seelenstern. Und beendest die Übung auch dort.

## Atemlenkung

Fokus auf Seelenstern.

EIN Energie von dort durch Kopf und vor der Wirbelsäule runterziehen bis ins Hara

AUS Hara beleben

EIN Energie von Hara in der Mittellinie in Wurzelchakra ziehen

AUS Wurzelchakra beleben

EIN Energie vom Wurzelchakra ins Hara ziehen

AUS Hara beleben

EIN Energie vom Hara vor der Wirbelsäule und durch den Kopf in den Seelenstern ziehen

AUS Seelenstern beleben