

Einfach rein atmen –

Negative Emotionen ausgleichen und Körpersäfte reinigen durch die Neun-Runden-Atmung

Für uns ist es selbstverständlich nach einem langen, anstrengenden Tag eine erfrischende Dusche zu nehmen. Dabei waschen wir uns quasi die Anstrengungen und den Schmutz des Tages vom Körper. Für uns ist das eine selbstverständliche, nicht zu hinterfragende Praktik. So selbstverständlich wie die äußere Reinigung, sollte für uns auch die innere Reinigung werden. Und diese sollte ebenso leicht für uns umsetzbar sein wie das tägliche Duschen.

Die Neun-Runden-Atmung aus dem tibetischen Tantra ist hier eine wunderbare Übung, die jeder unkompliziert in seinen Alltag einbauen kann. So kannst du diese morgens nach dem Aufstehen praktizieren oder aber bevor du deinen Sport startest. Es ist eine Übung, die ihre Wurzel wahrscheinlich im tibetischen Bön oder sogar im Schamanischen hat und seit alter Zeit von Yogis und Lamas praktiziert wird.

Mit ihr kannst du einfach innere Ruhe und Klarheit schaffen, indem die drei negativen Emotionen Wut/Abneigung, Anhaftung/Gier und Unwissenheit/Zweifel, die im Bön und Buddhismus Gifte genannt werden, ebenso gereinigt werden wie die Lebenssäfte Galle, Schleim- und Wind.

Die Stärke der Neun-Runden-Atmung hängt mit ihrem ganzheitlichen Ansatz zusammen. In ihr kommen Atem, Visualisieren und Fühlen zusammen. Sie ist eine wunderbare Technik, die uns hilft mit unserem eigenen Atem aus unheilsamen Qualitäten, heilsame Qualitäten für unseren Körper zu machen. D.h. Wut in Freude, Liebe und Mitgefühl, Anhaftung in Freiheit und Leichtigkeit und Zweifel in Klarheit zu transformieren.

Unser Körper besteht aus einer Vielzahl unterschiedlicher Energiekanäle. Aus Sicht der traditionellen tibetischen Medizin wurzeln diese in den drei Hauptkanälen:

1. Rechts/roter Kanal - repräsentiert Wut
2. Links/weißer Kanal - repräsentiert Anhaftung
3. Mitte/blauer Kanal - repräsentiert Unwissenheit



Wie führt man nun aber die Neun-Runden-Atmung durch?

Es gibt zahlreiche Variationen dieser Übung. Ich teile hier mit euch die Variante, wie ich sie praktiziere, da ich sie besonders einfach finde.

Die richtige Startposition

1. Setze dich in eine angenehme Meditationsposition, gerne auch auf einen Stuhl, wenn das für dich angenehm ist.
2. Mache eine Vajra Faust - platziere deine Daumen am Ansatz deines Ringfingers und balle eine Faust mit beiden Händen.
3. Strecke die Arme vor dir aus, die Zeigefinger zeigen nach vorne, mache dann mit beiden Armen einen Bogen nach außen und lege die Fäuste auf deinem Oberschenkel an der Stelle an der deine Hüfte ansetzt ab. Die Handrücken zeigen nach unten und die Fäuste nach innen. Damit erhältst du einen wunderbaren 90° Winkel in den Handgelenken.
4. Versuche jetzt deine Arme auszustrecken, wobei du deine Schultern leicht anheben kannst. Dadurch stretchst du deinen Rücken und verlängerst deine Wirbelsäule. Solltest du deine Arme nicht ausgestreckt bekommen, dann hilf dir mit einem Kissen aus, um deine Hüfte zu erhöhen.

So jetzt sitzt du richtig, dann kann es losgehen. Die Übung hat 3 Atem-Sets für die drei beschriebenen Kanäle. Fangen wir mit dem roten Kanal an.

Emotionen wie Wut und Abneigung reinigen – Atem-Set Nr. 1

Vielleicht hast du heute eine Situation erlebt, die dich wütend gemacht hat oder du kannst dich an eine Situation in der Vergangenheit erinnern, in der du Wut verspürt hast. Dann lass diese Emotion nun zu, nimm sie bewusst wahr, fange aber nicht an sie zu analysieren.

1. Atme aus und mache einen weiten Bogen mit deinem rechten Arm in Richtung deiner Nase und verschließe sanft mit der rechten Zeigefingerspitze das rechte Nasenloch. Dein Ellenbogen ist dabei auf Schulterhöhe.
2. Atme nun durch das linke Nasenloch tief bis zu deinem Nabel ein, visualisiere dabei sowohl die Farbe des Kanals als auch die Emotion.
3. Halte den Atem an während du die Handposition wechselst, d.h. rechter Arm geht zur Ausgangsposition zurück, linker Arm mit weitem Bogen in Richtung Nase.
4. Atme nun die Emotion durch das rechte Nasenloch aus, das linke Nasenloch wird sanft mit der linken Zeigefingerspitze zugehalten.
5. Der erste Atemzug sollte so tief wie möglich sein, der zweite schneller und der dritte schnell und stark.
6. Gönn dir jetzt einen kleinen Moment bevor es mit dem zweiten Atem-Set weitergeht. Du hast Raum für die heilsamen Qualitäten Liebe, Freude usw. geschaffen. Nimm diese wahr und verweile einen kurzen Moment bei diesen Emotionen.

Emotionen wie Eifersucht und Neid reinigen – Atem-Set Nr. 2

Versuche zunächst wieder eine der Emotionen zu spüren, bevor du mit der Atemübung beginnst. Du führst diese in exakt gleicher Weise durch wie das Atem-Set Nr. 2. Einziger Unterschied: du beginnst dieses Mal mit der Atmung durch das rechte Nasenloch und hältst das linke Nasenloch sanft geschlossen.

Festgefahrene Denkmuster loslassen – Atem-Set Nr. 3

Im Atem-Set 3 widmen wir uns deinen festgefahrenen Glaubenssätzen. Dein Ego schränkt deine Sichtweise auf Situationen ein und färbt diese ein. Daraus entstehen wiederum Emotionen wie Wut, Neid oder Eifersucht. Bring deine Aufmerksamkeit nun zu einem Denkmuster, das du loslassen möchtest oder sich dir im Moment einfach zeigt.

1. Deine Hände bleiben weiterhin zu Fäusten geballt auf deinem Oberschenkel liegen.
2. Strecke wenn möglich die Arme aus.
3. Atme durch beide Nasenlöcher und halte den Atem für ein paar Sekunden während du die Schultern nach oben und nach vorne hebst. Visualisiere dabei die Farbe des Kanals.
4. Atme durch beide Nasenlöcher aus während du die Schultern nach unten und hinten rollst.
5. Wiederhole das Ein- und Ausatmen noch zwei weitere Male, erhöhe dabei die Geschwindigkeit und Kraft.