



Atmen und Verbindung spüren

Ein kleiner spiritueller Exkurs von mir als Medien... ähm, Yogalehrerin ;-)

Wir erleben eine Zeit des Wandels, in der wir täglich mit eigenen und kollektiven Ängsten konfrontiert werden. Die ganze Welt hält den Atem an und fokussiert sich gefühlt pausenlos auf diese Ängste. Doch was passiert, wenn wir uns auf Angst konzentrieren, täglich Horrornachrichten und Schreckensszenarien in unser Bewusstsein aufnehmen? Nach dem Gesetz der Resonanz ziehen wir das an, worauf wir unseren Fokus lenken. Lenken wir also den Fokus auf die Angst ziehen wir uns zusammen, denn Angst macht eng, Angst blockiert, sie trennt und sie beeinflusst nachweislich unser Immunsystem auf negative Weise.

Es ist Zeit! Holen wir uns da raus!

Beginnen wir mal damit ... Radio aus, Fernseh aus, Handy und Zeitung zur Seite, dafür warm einpacken und ab in die Natur, die für uns zu dieser Jahreszeit so viel Zauber bereithält, wenn wir uns dafür öffnen und hinschauen. Lasst uns hier gemeinsam unsere Verbundenheit mit „Allem was ist“ und unsere innere Kraft spüren, indem wir einen Moment innehalten und durchatmen. Und ich meine wirklich ATMEN!

Frage Dich mal: "Wie oft nehme ich meinen Atem im Alltag wahr?" Meistens sind wir uns ihm gar nicht bewusst. Er geschieht ganz automatisch, ohne dass wir darüber nachdenken. Leider bleibt er dadurch meist sehr oberflächlich. Sind wir in Angst halten wir ihn sogar unbewusst an. Doch unser Atem ist eines der vielen Wunder und Geschenke unserer göttlichen Natur. Wenn wir bewusst atmen – bis tief in den Bauch und darüber hinaus – schöpfen wir Fülle und Energie, tanken Licht für unsere Zellen und kräftigen uns von innen heraus.

Eine einfache Atemübung aus meiner Yogapraxis ...

Schließe die Augen und ziehe die Luft bewusst durch die Nase bis tief in den Bauch. Atme durch den Mund wieder aus.

Nach einigen Atemzügen erweitere die Übung und lasse mit jedem Ausatmen Lichtwurzeln durch die Füße in den Boden bis zur Erdmitte wachsen. Mit der Einatmung das Licht aus den Wurzeln wieder nach oben ziehen – durch den Körper – über den Scheitelpunkt des Kopfes – bis ins Universum.

Spüre bewusst die Verbindung in beide Richtungen. Nehme dich als Teil des Ganzen wahr. Fühle die Liebe und das Licht, das Dich in dieser Verbundenheit durchflutet.

Mit dieser einfachen Übung kommen wir in Kontakt mit dem natürlichen Frieden. Sie lässt uns spüren: Wir sind eins mit allem was ist. Untrennbar mit allem verbunden. Es ist der Atem der Erde, der in uns fließt und wir dürfen uns wieder an unseren Ursprung erinnern.

Und wenn uns im Alltag die Angst wieder begegnet, treten wir bewusst einen Schritt zurück und ATMEN und BEOBACHTEN. Machen wir uns klar, Angst ist ein Gefühl, eine Emotion, die uns unsere Schatten aufzeigt, um gelöst zu werden. Wir können sie betrachten und ihr mit Liebe begegnen.

Wir können jederzeit entscheiden – lebe ich die Angst und mache ich mich klein und eng und angreifbar oder wähle ich die Liebe, dehne mich aus, mache mich weit und lasse das Leben fließen.

Ich wünsche mir, dass wir GEMEINSAM durch Liebe die Angst heilen, GEMEINSAM Trennung bewältigen und GEMEINSAM wieder Verbundenheit spüren. Welche Zeit ist dafür perfekter geeignet als die Adventszeit, in der wir uns zurückbesinnen, die Herzen öffnen und neue Pläne schmieden.

Namasté – Ich wünsche allen eine schöne Adventszeit voller Momente der Liebe und Achtsamkeit.

Die längste Reise, die du in deinem Leben antrittst, ist die von deinem Verstand zurück zu deinem Herzen.

Andrew Bennet

