

# Atem-Heil-Meditation

## Einleitung

Diese Meditation ist nach langer Beschäftigung mit dem Wunder **Atmen** entstanden.

Ich habe sie nach intensiver praktischer Auseinandersetzung mit verschiedenen Atem-Techniken aus unterschiedlichsten Richtungen und Schulen (Rebirthing, Yoga, holotropes Atmen, atmen nach Middendorf, Tiefenatmung) entwickelt.

Das Wort Meditation hat die gleiche Wurzel wie die Worte: Medizin, Medikament und im weitesten Sinne auch das Wort **Heilen**.

Meditation an sich ist niemals eine Technik. Sie ist ein Zustand, der sich am ehesten mit den Worten wie: innere Stille, Gedankenleere, beobachtende Wachsamkeit, wertfreie Beobachtung, Achtsamkeit, Allverbundenheit u.ä. beschreiben lässt.

Diese CD kann dir dazu verhelfen, den Zustand der Meditation unmittelbar zu erfahren sowie ihn immer wieder und immer mehr in deinen Alltag zu integrieren.

### **Warum gerade Atem-Meditation?**

Weil es mithilfe des Atems leicht, schön, effektiv, einfach sowie Körper- und lebensnah ist. Unser Atem ist eine der wenigen Körperfunktionen, die sowohl unserem willkürlichen (bewussten) als auch dem vegetativen (unbewussten) Nervensystem zugänglich ist. Das bedeutet, dass wir unseren Atem ganz bewusst beeinflussen können. Unser Atem ist eine Art Schnittstelle - eine lebendige Verbindung - zwischen dem Bewusstsein und dem Unbewussten.

Da die meisten Menschen in unserem Kulturkreis unter Stress, chronischer Zwerchfellverspannung und Atemwegserkrankungen leiden, ist die bewusste Beschäftigung mit dem eigenen Atem per se heilsam. Deshalb empfehle ich, sich immer wieder Zeit zu nehmen, den Atem zu beobachten, ohne zu werten und zu manipulieren.

## Atem-Heil-Meditation

### Hinweise und Aufbau

Du kannst diese Meditation im Sitzen oder im Liegen praktizieren.

Bleibe möglichst Still in einer Haltung. Sollte diese zu unbequem werden, ändere sie.

Wenn du so tief entspannst, dass du einschläfst, genieße es (allerdings ist Schlafen keine Meditation im Sinne der bewussten Wachsamkeit).

In dieser Meditation kommen eine Art Koan-Fragen vor. Das sind Fragen aus der buddhistischen Tradition (Zen-Buddhismus), deren Beantwortung nichts mit logischem Denken zu tun (Z. B.: „wo kommt der Atem her?“). Und doch, wenn die richtige Antwort da ist, wird sie mit unserem ganzen Wesen erlebt und erfahren. Es ist eine Antwort, die keiner Bestätigung bedarf. Versuche nicht aktiv (mit Verstand) nach Antworten zu suchen. Lasse diese kommen, wann, wie und in welcher Form auch immer sie kommen möchten (als Form, Bild, Farbe, Gedanke, Empfindung, Leere ...).

Die **Atem-Heil-Meditation** besteht aus 5 Phasen, die aufeinander aufbauen:

1. Tiefenentspannung
2. Einlassen des ein Atems
3. Loslassen des Ausatmens
4. Sein lassen der Atempause
5. Integration in den Alltag

Die Meditation dauert 47 Minuten 55 Sekunden

Viel Freude damit!

Gary Rober