

Yoga Samiti Überlingen

Den gegenwärtigen Augenblick zu verlassen, um die Dinge in der Zukunft oder Vergangenheit zu suchen, **heißt die Substanz fortwerfen** und sich am Schatten festhalten. Nur der gegenwärtige Augenblick hat Substanz! **Thich Nhat Than**

Um in den gegenwärtigen Augenblick zu kommen, kann man diese einfachen Atemübungen praktizieren. Folge mit deiner Aufmerksamkeit einfach, dem natürlichen Atemrhythmus und wiederhole innerlich die nachfolgenden Sätze. Bleibe dabei stets bei deinem Atem. Wir empfehlen dir, dass für ca. 10 Minuten, täglich oder wann immer du das Gefühl hast, etwas zur Ruhe zu kommen zu müssen, zu praktizieren.

Sechzehn Atemübungen

Der Körper

Einatmend weiß ich, dass ich einatme.
Ausatmend weiß ich, dass ich ausatme.

Einatmend folge ich meinem Einatmen vom Anfang bis zum Ende.
Ausatmend folge ich meinem Ausatmen vom Anfang bis zum Ende.

Einatmend bin ich meines ganzen Körpers gewahr.
Ausatmend bin ich meines ganzen Körpers gewahr.

Einatmend beruhige ich meinen Körper.
Ausatmend beruhige ich meinen Körper.

Die Gefühle

Einatmend empfinde ich Freude.
Ausatmend empfinde ich Freude.

Einatmend fühle ich mich glücklich.
Ausatmend fühle ich mich glücklich.

Einatmend bin ich meiner geistigen Gebilde gewahr.
Ausatmend bin ich meiner geistigen Gebilde gewahr.

Einatmend beruhige ich meine geistigen Gebilde.
Ausatmend beruhige ich meine geistigen Gebilde.

Yoga Samiti Überlingen

Der Geist

Einatmend bin ich meines Geistes gewahr.

Ausatmend bin ich meines Geistes gewahr.

Einatmend lasse ich meinen Geist glücklich werden.

Ausatmend lasse ich meinen Geist glücklich werden.

Einatmend konzentriere ich meinen Geist.

Ausatmend konzentriere ich meinen Geist.

Bonus-Übung:

Einatmend sehe ich mich als weiten Raum.

Ausatmend fühle ich mich frei.

Menschen reisen, um zu staunen angesichts der Höhe der Berge, der riesigen Wellen der See, der langen Wasserläufe der Flüsse, der ungeheuren Ausdehnung der Meere, der Wanderung der Sterne am Himmel, und sie gehen an sich selbst vorbei, ohne zu staunen. **Augustinus**