

Labsal für die Lungen - Atmen, Innehalten, Stille

Zur aktuellen Lage ein Spürangebot zur Selbstfürsorge

Liebe Interessierte: Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass dies kein Therapieangebot ist, sondern eine Spürhilfe für Gesunde.

Diese Übung ist für alle, die Lust auf eine Lungenvitalisierung verspüren. Momentan passiert so viel Dramatisches im Außen. Die Berichterstattung und soziale Distanzierung können uns angespannt und ängstlich machen. Wir können dabei ganz unbewusst, ohne es sofort zu merken, stark in Resonanz gehen, wodurch unser Atem immer wieder ins „Stocken“ geraten kann.

Die gute Nachricht ist - für mehr Vitalität der Lungen können wir Gutes tun - sogar jederzeit und völlig unaufwändig, wenn wir nur dazu bereit sind.

Aus diesem Grund haben wir diese einfache Übung entwickelt, um dem oben beschriebenen Modus etwas entgegen zu setzen und mehr Selbstregulation einzuladen.

Die Belebung der Lungen ist am entspanntesten in einem Sessel mit angelehntem Kopf, gelingt aber auch im Liegen in Rückenlage:



Ich lege die Hände auf meinen Brustkorb ungefähr in Herzhöhe. Ich suche eine für mich wohltuende Auflage der Hände, entspanne diese und spüre die dann entstehende Wärme. Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu den Handinnenflächen und Fingerkuppen und kann so erfahren, dass die Hände sich tief ins Lungengewebe einfühlen.

Langsam entsteht ein Kontakt zur Atembewegung. Die Atmung kommt und geht ohne Anstrengung. Ich forciere nichts, sondern lasse es von alleine geschehen. Der Raum, den ich nun erleben kann, ist lebendig und dreidimensional.

Ich bin jetzt bewusst anwesend in einem lebensspendenden Austauschprozess. Dabei spüre ich, wie ich von frischer Atemluft durchströmt werde, stelle mir vor, wie mein Blut angereichert wird und die verbrauchte Energie mich wieder verlässt.

*Freundlicherweise nehmen die Bäume diese Luft für mich auf 😊
So bin ich in einem Austausch mit der Natur.*

Die Lungen „umarmen“ mein Herz, es wird stimuliert durch die Atembewegung. Dadurch reguliert sich mein Nervensystem. Ein Seufzen oder Gähnen wird möglich, die Augen werden angenehm feucht. Wohltuende Verlangsamung und Ruhe entstehen.

Ich spüre mich jetzt noch mal im ganzen Körper und nehme weitere Veränderungen wahr. Und danach mache ich das, was nun passend ist für mich.

(Vielen Dank an Ulrike Lichtenberg für die Textvorlage, und an Holger Pfläging für die Zeichnung)