



## **Die Meereswelle** - Eine Übung, um den Atem zu entspannen und innerlich zur Ruhe zu kommen

nach Martina Jänicke

Diese Übung beruhigt, vertieft den Atem und entspannt dabei den gesamten Körper, die Gedanken und auch die Gefühle. Hierbei ist es wichtig, immer länger auszuatmen als einzuatmen und den Atem ganz locker fließen zu lassen.

Legen Sie sich bequem hin - auf eine Liege, ein Bett oder mit einer Decke auf den Boden. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie liegen an einem sommerlich warmen Strand. Ihre Füße berühren schon das Wasser, und Sie spüren den weichen warmen Sand unter sich. Lauschen Sie auf die Geräusche der Wellen, das Rauschen des leichten kühlen Windes und auf das Rufen der Möwen. Schmecken Sie den salzigen Geschmack der Meeresluft, riechen Sie das lebendige Meer und fühlen Sie die Sonne und den Wind auf Ihrer Haut.

Achten Sie auf Ihren Atem und legen Sie dafür eine Hand auf Ihren Bauch, die andere auf den Brustkorb und spüren Sie: Beim Einatmen wölbt sich der Bauch nach außen, die Rippen weiten sich nach allen Seiten, und die Brust hebt sich nach oben. Beim Ausatmen senkt sich die Brust wieder, die Rippen ziehen sich zusammen und der Bauch sinkt nach innen. Spüren Sie den Fluss Ihres Atems und verbinden Sie ihn mit dem Bild vom Kommen und Gehen des Wassers: Beim Einatmen fließt das warme Meereswasser über Ihre Füße und Beine, über Ihren Bauch – der sich nach außen wölbt, über Ihre Rippen – die sich nach allen Seite weiten, und über Ihre Brust – die sich nach oben hebt.

Beim Ausatmen zieht sich das Wasser wieder zurück: Von der Brust – die sich senkt, über die Rippen – die sich zusammen ziehen, über den Bauch – der nach innen sinkt, dann über die Beine und die Füße. Mit dem nächsten Einatmen kommt das Wasser wieder sanft und warm heran...

Spüren Sie das Kommen und Gehen der warmen Wellen und die Verbindung mit Ihrem Atem und genießen Sie den Fluss des Atems dabei.