



# Entspannung und Kopffrei durch Atmung

## Kurze Erklärung:

Die angeleitete Atem-Meditation der vier Himmelsrichtungen entstand schon vor über 40 Jahren und wurde für gestresste Personen entwickelt um durch Koordination und Atmung in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu kommen. Nun ist sie aktueller denn je und wird immer häufiger auch in psychologischen Settings als Methode der Stressbewältigung eingesetzt.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie könnten sieben Minuten den Kopf komplett ausschalten und einfach an nichts denken. Keine Sorgen, Zahlen, Fakten oder Belastungen würden Sie erreichen. Diese Übung ermöglicht es Ihnen genau diesen Zustand zu erreichen.

## Ablauf:

Sie benötigen jeweils 1 m Platz um Ihre eigenen Achse. Die Übung wird im Stehen durchgeführt. Richten Sie sich am besten gen Norden aus. Die Hände ruhen auf Höhe des Bauchnabels und sind leicht eingekrallt und berühren sich.

Die Übung beginnt folgendermaßen:



1. Sie beginnen damit, mit dem rechten Fuß und der rechten Hand einen Schritt nach vorne zu gehen, der linke Fuß bleibt dabei mit dem Boden und der Ausgangsposition verbunden. Sie atmen dabei durch die Nase ein. Der gesamte Arm wird Schulterhoch gehoben und zeigt auf einen Punkt vor Ihnen liegend.

Norden:  
Einatmung durch die Nase;  
Ausatmung durch den Mund  
(Nase-Mund; Nase-Mund)



2. Während des Ausatmens laufen Sie den Schritt wieder zurück zur Ausgangsposition und Ihr Arm zieht sich ebenfalls zurück auf Bauchnabelhöhe. Dort wartet die linke Hand auf Ihren Einsatz.



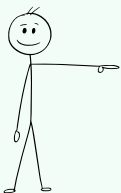
## Entspannung und Kopffrei durch Atmung



3. Während des nächsten Einatmens laufen Sie mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne und zeigen mit der linken Hand nach vorne. Wieder den Arm komplett ausstrecken und den bisher fixierten Punkt anpeilen und darauf zeigen.



4. Während des Ausatmens laufen Sie den Schritt wieder zurück zur Ausgangsposition und Ihr Arm zieht sich ebenfalls zurück und die Hände treffen sich auf Bauchnabelhöhe. Dort wartet nun die rechte Hand und das rechte Bein auf Ihren Einsatz



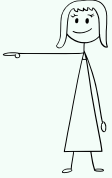
5. Im nächsten Einatemzug machen Sie einen Schritt zur rechten Seite. Der Arm wird wieder mitgenommen und fixiert einen Punkt. Diesen sollten Sie, wenn möglich immer treffen bei den Wiederholungen.

Osten/Westen:  
Einatmung durch die Nase;  
Ausatmung durch die Nase  
(Nase-Nase; Nase-Nase)



6. Während des Ausatmens laufen Sie den Schritt wieder zurück zur Ausgangsposition und Ihr Arm zieht sich ebenfalls zurück auf Bauchnabelhöhe. Dort wartet nun die linke Hand und das linke Bein auf Ihren Einsatz.

## Entspannung und Kopffrei durch Atmung

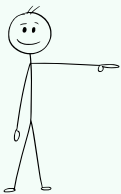


7. Im nächsten Einatemzug machen Sie einen Schritt zur linken Seite. Der Arm wird wieder mitgenommen und fixiert einen Punkt. Diesen sollten Sie, wenn möglich immer treffen bei allen Wiederholungen.



8. Während des Ausatmens ziehen Sie den Schritt wieder zurück zur Ausgangsposition und Ihr Arm zieht sich ebenfalls zurück auf Bauchnabelhöhe. Dort wartet nun die rechte Hand und das rechte Bein auf Ihren Einsatz, sich seitlich nach hinten aufzudrehen, mit einem leichten Ausfallschritt über die rechte Seite.

Süden:  
Einatmung durch den Mund;  
Ausatmung durch den Mund  
(Mund-Mund; Mund-Mund)

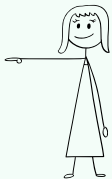


9. Im nächsten Einatemzug machen Sie einen Schritt nach Hinten über die rechten Seite. Der Arm wird wieder mitgenommen und fixiert einen Punkt. Diesen sollten Sie, wenn möglich immer treffen bei den Wiederholungen.

## Entspannung und Kopffrei durch Atmung



10. Während des Ausatmens ziehen Sie den Schritt wieder zurück zur Ausgangsposition und Ihr Arm zieht sich ebenfalls zurück auf Bauchnabelhöhe. Der Blick ist wieder gen Norden gerichtet. Dort wartet nun die linke Hand und das linke Bein auf Ihren Einsatz sich seitlich nach hinten aufzudrehen, mit einem leichten Ausfallschritt über die linke Seite.



11. Im nächsten Einatemzug machen Sie einen Schritt nach hinten über die linke Seite. Der Arm wird wieder mitgenommen und fixiert einen Punkt. Diesen sollten Sie, wenn möglich immer treffen bei allen Wiederholungen.



12. Während des Ausatmens ziehen Sie den Schritt wieder zurück zur Ausgangsposition und Ihr Arm zieht sich ebenfalls zurück auf Bauchnabelhöhe. Der Blick ist wieder gen Norden gerichtet. Dort wartet nun die rechte Hand und das rechte Bein auf Ihren Einsatz sich nach vorne zu begeben.

Nun beginnt die Übungsabfolge von vorne.

Norden:  
Einatmung durch die Nase;  
Ausatmung durch den Mund  
(Nase-Mund; Nase-Mund)

Diese Abfolge wiederholen Sie sieben Minuten lang. Die passende Begleitmusik finden Sie auf jeder Streamingplattform unter folgendem Titel: Meditation der (vier) Himmelsrichtungen  
Interpret: Jabran Mohamed Sebnat