

## **Hara-Atmung im Sitzen**

Diese Atmung stärkt vor allem die Energie im Bauchraum, der als hauptsächlicher Sitz der Kraft gesehen wird. Sie lädt den Energiepunkt des Nabels, den man im Japanischen als Ki-Punkt bezeichnet, energetisch auf. Ein Mensch ohne diese Hara-Kraft (Bauchkraft) gilt im östlichen Verständnis als haltloser Mensch.

Setze dich aufrecht auf den Boden, wähle deine Sitzposition. Fersensitz oder Schneidersitz. Nimm bei Bedarf eine Sitzhilfe. Tuch oder Block.

Richte die Wirbelsäule bewusst auf und lass die Schultern entspannt sinken. Die Schulterblätter führst du leicht in Richtung Wirbelsäule zusammen und nach unten in Richtung Gesäss.

Drücke die Sitzbeinhöcker (die Gesässknochen) fest in die Unterlage oder in Richtung Ferse. Aktiviere den Beckenboden, indem du die Sitzbeinhöcker von innen her zusammenziehst und lass diesen wieder locker. Wiederhole diese An- und Entspannung einige Male.

Stell dir vor, wie du dich mit jeder Ausatmung in den Schultern loslässt und dich langsam nach unten sinken lässt. Bis du vollständig in deinem Becken angekommen bist.

Leg deine Hände auf den Bauch/Unterbauch und atme langsam ein, bis sich der Bauch langsam mit Atem füllt.

Mach nach jeder Einatmung eine kurze Pause und atme dann mit halb offenem Mund mit einem lang gezogenen "fffff" aus.

Lass den Bauch während des Ausatmens locker und zieh ihn erst am Ende der Ausatmung ein nach nach innen zur Wirbelsäule hin.

Wiederhole diese Ausatmung mehrmals und stell dir vor, wie auf "fffff" die Energie immer wieder hinunter in den Bauch sinkt. Du kannst dir einen Fahrstuhl/Lift von den Schultern bis zum Bauch vorstellen. Beim Ausatmen kannst du alles loslassen, was dir auf deinen Schultern lastet.

Stell dir am Ende vor, dein Bauch-Becken-Bereich ist kraftvoll, stabil und verlässlich.

Nimm die Aufrichtung der Wirbelsäule aus dem Becken heraus wahr.

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 29

