

## Die positive Ankeratmung

Wolf-Dieter Nagl

*Setzen Sie sich aufrecht hin und schließen Sie Ihre Augen oder lassen Sie Ihren Blick ins Leere gleiten. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung und lassen Sie diese etwas ruhiger und tiefer werden. Atmen Sie etwa fünf Sekunden lang ein und fünf Sekunden lang aus. Sie können auch ein bisschen länger ausatmen, als Sie einatmen. Achten Sie darauf, dass die Atmung ohne Anstrengung fließt und Sie über die gesamte Länge der Ein- und Ausatmung den gleichen Atemfluss aufrechterhalten. Nehmen Sie ganz bewusst wahr, wie Ein- und Ausatmung am Wendepunkt ineinander übergehen, und achten Sie darauf, keine Atempause zu machen, sodass ein kontinuierlicher Kreislauf entsteht. Machen Sie das einige Atemzüge oder ein paar Minuten lang, bis Sie spüren, dass Ihr Geist ruhiger wird. Wenn das der Fall ist, denken Sie an etwas, das Ihnen ein schönes und warmes Herzensgefühl vermittelt. Dies kann ein geliebter Mensch sein, zu dem Sie eine besondere Herzensbindung haben, aber auch ein schöner Ort oder ein Haustier, das Ihnen lieb geworden ist. Was immer es ist, es soll eine deutlich spürbare und schöne Emotion in Ihnen auslösen. Wenn sich dieses Gefühl einstellt, dann atmen Sie es in Ihrer Vorstellung durch Ihre Herzgegend oder Ihren Bauchraum ein und aus. Lassen Sie dieses Gefühl wie ein Licht oder eine schöne Farbe sich mehr und mehr in Ihrem Körper ausbreiten.*

Diese Atemtechnik finden Sie gemeinsam mit einer optischen Atemhilfe als Kurzvideo angeleitet auf meiner Website [www.drwolfdieter.nagl.com](http://www.drwolfdieter.nagl.com) unter der Rubrik „Meditationen“.

Durch diese Atemtechnik bringen Sie sämtliche Körperrhythmen in ein geordnetes und harmonisches Verhältnis – siehe Abbildung rechts. Sie erzeugen damit einen hoch-regenerativen Zustand, den man Kohärenz nennt.

