



Erlerne & erlebe ACHTSAMKEIT und BEWUSSTES ATMEN

***Die energispendende & heilsame Wirkung
von Kontemplation & Meditation***

Meditative Achtsamkeit könnte bei einiger Übung Alltag sein, dann würden wir ganz selbstverständlich gesund und in unserer ursprünglichen Kraft leben. Der Zustand der dadurch entsteht, ist der natürliche Grund-Zustand des Menschen, indem unsere Gehirnwellen naturgelassen fließen und unser ganzer Körper & Psyche in ihrem ursprünglichen „Schwingen“ sind – und unsere Lebensenergie/Qi frei fließt.

Wie finden wir nun in uns den Zustand der Achtsamkeit?

Grundsätzlich muss gesagt werden, dass man ACHTSAMKEIT & ATEMBEWUSSTHEIT nicht mit Leistungsdruck anstreben kann (das verjagt sie eher), sondern nur eine innere Haltung einnehmen kann, in der man DIESE BEIDEN A's *begünstigt*. Ich habe in den Jahren meiner praktischen Arbeit und Erfahrung mit Kontemplation & Meditation **4 Punkte** entdeckt, die diese innere Haltung begünstigen und damit ein Tor zur Selbst-Heilung sind. *Ich lade Sie dann bei den folgenden Übungen herzlich dazu ein diese Zeilen nicht nur zu lesen, sondern gleichzeitig wirklich zu tun, was Sie lesen, und mitten aus der Stille & dem Augenblick eine belebende Wirkung erleben!*

Was sind nun diese 4 A's?!

Achtsamkeit > Es geht um reine Stille & Wahr-Nehmen von dem was ist

Absichtslosigkeit > Der innere Raum der Wert-Neutralität

Atem-Bewusstheit > Keine Atem-Übungen ° reine Atem-Wahrnehmung

Aufrichtung > Optimierung der natürlichen Körperhaltung

Sicher ist > das was ich Ihnen hier beschreibe und nahe lege, ist so alt wie die Menschheit, wie die Welt selbst – ist der ursprüngliche Seins-Zustand jedes Kindes, jedes Tiers, jeder Pflanze – allen Seins.

Dieser Zustand führt dazu, dass sich die ursprüngliche Natur verwirklichen kann, die jeder Mensch von Geburt an ganz selbst-verständlich ist – und wir alle erleben, in jeder Sekunde, wie genial die Natur ist, die auch wir als Menschen sind, die uns beseelt und uns leben lässt.

Im folgenden finden Sie 5 Übungen für jeden Tag der Woche, um sich darin zu üben und ihr NATÜRLICHES SELBST damit zu kultivieren. Mein Zugang hat sich aus viele Jahren QiGong, EuGong, physikalisch-therapeutischen Übungen & dem eigenen Bedürfnis nach Tiefen-Entspannung entwickelt. All das nenne ich selbst TAO TE > übersetzt heißt das ENERGIE WIRKT. **Lassen Sie sich überraschen wie viel gekonntes NICHTS TUN einem bringen kann ;-)**

ANREGUNG: Wenn Sie beim Üben auf innere **Widerstände** gegen die ACHTSAMKEIT stoßen, weil sie genervt reagieren, oder Ihnen die ATEMBEWUSSTHEIT unscheinbar scheint oder es anstrengend scheint, ihre Haltung einzurichten, dann seien Sie sich bewusst, das Sie sich vielleicht über viele Jahre

unbewusst daran gewöhnt haben, nicht mehr Ihrer UR-NATUR entsprechend zu leben – und wir alle wissen, das die Gewohnheit eine Fessel ist, die nicht zu unterschätzen ist!

Bleiben Sie trotzdem dran!
Übungen aus dem Bereich der ACHTSAMKEIT & ATEMBEWUSSTHEIT
führen in ein tiefes Loslassen von Stress & Anspannung und damit zu
natürlicher Re-Generation & Inspiration!



5 TAO-Übungen **„Nichts tun & alles erhalten“**

Übungen aus dem Bereich der ACHTSAMKEIT & ATEMBEWUSSTHEIT
Ich bitte dich einfach zu TUN bzw. zuzulassen, was du LIEST!

Tag 1

Achtsamkeit

Es geht um liebevolle Stille & Wahr-Nehmen

- Die reine Achtsamkeit als blasenartigen Raum initiieren
- Diese Blase ist unser Wahr- & An-nahmen = ACHTSAMKEIT >> sehen, fühlen, spüren, hören,...
- Aus dieser Blase rund um uns, nehmen wir uns selbst als Ganzes wahr – und entspannen uns tief in diese Wahr-nehmung hinein – **Einlassen ins Seinlassen!**
- Damit bewegen wir uns durch unseren Körper und spannen den jeweiligen Bereich mehrmals an, um ihn dann wieder völlig loszulassen & sein zu lassen > Scheitel, Kopf, Nacken / Schultern, oberer Rumpf, Herz, Atem / mittlerer Rumpf, Organe, Bauch / unterer Rumpf, Kreuz, Becken, Gesäß / die Beine / Füße und Boden – und zum Schluss als Ganzes.
- In diesem Ganzen = Form-Sein & Raum-Sein & Bewusst-Sein nun ruhen, sich einlassen und sein lassen – **die ACHTSAMKEIT im bei dir sein genießen!**



Tag 2

Absichtslosigkeit

In diesem Raum der Wert-Neutralität kann sich erst Sinn offenbaren & die Sinne verfeinert einschalten

- Spüre deinen Körper vom Scheitel bis zu den Füßen als eine große Zelle
- Vergegenwärtige dir auch den Himmel/leeren Raum über sich und die Erde unter deinen Füßen.
- Nun lassen Sie sich IN ACHTSAMKEIT (die wir ja gestern gelernt haben) voll ein auf ein NICHTS TUN - ALLES SEIN LASSEN
- Dann wende dich in ABSICHTSLOSIGKEIT den Dingen um dich herum zu, die du siehst, die du spürst – da werden Gedanken, Gefühle dazu sein - lasse sie und tue nichts damit – bleibe absichtslos allem gegenüber – innen wie aussen.

- In dieser ABSICHTSLOSIGKEIT lasse alles was du bist & siehst fließen, schwingen, sein
- STILL WERDEN IMMER KREISLAUF DES BEWEGTSEINS – UND GLEICHZEITIGEN NICHTS WOLLEN´S



Tag 3

Atem-Bewusstheit

Das verbinden von Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Atem bewirkt eine Aktivierung, eine Befreiung von Lebensenergie, ohne das wir etwas dazu tun

- Lasse deinen Atem fließen lassen, wie er ist – anerkenne seinen Rhythmus
- Lege nun deine Achtsamkeit & Absichtslosigkeit MEHR auf den Einatemfluß – für 9 Atemzüge
- Lege nun deine Achtsamkeit & Absichtslosigkeit MEHR auf den Ausatemfluß – für 9 Atemzüge
- Dann bitte ich dich auf den Nullpunkt NACH dem Ausatmen zu achten - das Ausatmen ins Nichts ziehen lassen und dann...
- **LOSzuLASSEN - NICHTSzuTUN bis der Einatem von selbst wiederkehrt**
- Erlebe wie dein Atem fließt, ganz von selbst, ohne unser aktives Zutun, er ist eine freie Gabe des Seins an uns
- Das Fließen, das Nähren und Klären erleben, das im Atem als Geschenk an uns liegt, solange wir leben – einfach weil wir sind.



Tag 4

Aufrichtung

Das Einrichten des Körpers in seine natürliche Grundhaltung, begünstigt unsere Fähigkeit zur ACHTSAMKEIT & ATEM-BEWUSSTHEIT. Ein fehlgerichteter Körper macht unachtsam oder über-achtsam > ALLES WIRKT AUF ALLES ZURÜCK!

- Stelle deine Füße im Sitzen oder Stehen parallel und beckenbreit
- Die Knie sind im Sitzen im rechten Winkel – im Stehen leicht gebeugt
- Lasse nun sanft dein Becken nach hinten rollen, sodass die Lendenwirbelsäule sich begradigt
- Halte die Wirbelsäule sanft schwingend und aufrecht aufgebaut auf dem Becken – und bringe dein Brustbein leicht nach vorne, bis du gut atmen kannst
- Der Kopf landet entspannt auf der Wirbelsäule – lege deine Augen entspannt auf den Horizont – als würdest du übers Meer blicken

AUFRICHTUNG ist nur anstrengend durch unsere Spannungen oder Schwächen – von Natur aus wäre das Gefühl GANZ LEICHT & FREI



Tag 5

Wir verbinden ALLE 4 A's – begünstigen Meditation – Meditation ist heilsam

- **Achte** was und wie du dich spürst, fühlst, denkst & was du siehst, hörst, riechst – sein einfach nur wach & und DA
- Sei dabei **absichtslos** dem gegenüber (auch wenn die Gedanken zB. absichtsvoll sind oder die Umwelt gerade etwas will von dir ;-).
- Nimm nun deinen **Atemfluß** wahr wie er ist – lass ihn sein und vergegenwärtige dir was du dazu schon gelernt hast – vergiss den NULLPUNKT nach dem Ausatmen nicht – er entspannt uns am tiefsten!
- Und sei bei alledem sanft **aufgerichtet**, ohne dich dabei zu stressen. WICHTIG: Wir arbeiten immer mit **höchstens 70% unserer Kapazität**, also bitte sei freundlich mit deinen Spannungen oder Schwächen!!
- **Nun verweile nach deinem Bedürfnis – mindestens aber 5 Minuten in dieser Kontemplation > und beobachte was sich daraus VON SELBST ergibt.**

**Du hast nun deine Selbstheilungskräfte aktiviert & dich neu entdeckt!
Übe dieses TUN durch NICHTS-TUN & erlebe dich frisch, neu und gestärkt - denn so wird es sein 😊!**


Sensibilis
Gabriele Biedermann
INSTITUT für Lebens-Optimierung
Ausbildungen, Kurse, Energetik
TEL 0664 462 3953 sensibilis.at

