

# Der Zehner-Atem – Breath of Ten Meditation, um beschwerdefrei zu werden

8. Mai 1995

Setze dich mit geradem Rücken in einfache Haltung. Ellbogen, Unterarme und Hände sind entspannt und du hältst sie, als wolltest du klatschen. Deine Hände bewegen sich wie beim Klatschen aufeinander zu und wieder auseinander, aber sie berühren sich nicht. Halte mit der Einwärtsbewegung an, wenn die Hände etwa 15 cm voneinander entfernt sind. Bewege sie langsam und rhythmisch. Konzentriere dich auf die Energie, die du zwischen den Händen fühlen kannst.

Der Atem wird auf die Bewegung abgestimmt: Atme in 5 Zügen durch die Nase ein und atme in 5 Zügen durch den Mund aus. Zu jedem Atemzug gehört eine Klatschbewegung. Unterbrich den Rhythmus der Bewegung und den Atem nicht. 16 ½ Minuten.

Abschluss: Atme tief ein, halte den Atem 20 Sekunden an, während du die Hände so fest du kannst gegen dein Gesicht presst. Atme aus. Atme tief ein, halte den Atem wiederum 20 Sekunden lang an, während du die Hände ganz fest gegen das Herzzentrum presst. Atme aus. Atme tief ein, halte den Atem erneut 20 Sekunden lang an, während du die Hände fest gegen den Nabelpunkt presst. Atme aus und entspanne.

Dies ist magnetische Energie-Therapie. Die Energieverbindung zwischen deinen Händen sollte nicht unterbrochen werden. Diese Übung aktiviert das Befehlszentrum, um das Immunsystem in Gang zu setzen.

Wenn du diese Meditation jeden Tag 11 Minuten lang durchführst, wird sie alle Chakren in Einklang bringen.

*"Der Zehner-Atem ist ein vollständiger Atem, ähnlich wie der Feueratem. Er kann dir einen Körper geben, der frei von Krankheiten ist, einen klaren, meditativen Geist und er kann deine Intuition entwickeln, aber er erfordert Übung."  
YB*

