
Die Elemente-Atmung von Pir Zia

Sie wird als grundlegend für die körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Gesundheit angesehen. Die Elemente sind die wesentlichen Energien, die wir in uns über unsere Atmung und unser Bewusstsein anrufen können.

Diese Übung wird vorzugsweise morgens an einem geöffneten Fenster oder draußen in der Natur, zumindest aber vor einem Naturbild, praktiziert. Sie besteht aus zwanzig Atemzügen, fünf Wiederholungen für jedes Element. Natürlich sollte die Atmung zuallererst frei fließen und entspannt sein.

Die Erd-Atmung ist der „normale“ Atem: **ein** und **aus** durch die Nase. Wir stellen uns vor, wie die kraftvolle Erdenergie mit dem Einatmen in uns aufsteigt und wie beim Ausatmen unsere „verbrauchte“ Energie durch die Handflächen und die Fußsohlen zurück in die Erde fließt.

Die Wasser-Atmung fließt **ein** durch die Nase und **aus** durch den leicht geöffneten Mund. Hierbei stellen wir uns vor, wie das Wasser von unserem Scheitel bis zu den Fußsohlen fließt und uns reinigt.

Die Feuer-Atmung fließt umgekehrt: **ein** durch den Mund und **aus** durch die Nase. Wir stellen uns beim Einatmen vor, dass der Atem ein Feuer in unserem Solarplexus entfacht; der Ausatem strömt als strahlendes Licht aus unserem Herzen, wie eine kleine Sonne.

Die Luft-Atmung fließt **ein** und **aus** durch den Mund. Beim Ausatmen verströmen wir uns in den Kosmos, beim Einatmen ziehen wir uns selbst wieder in das Zentrum unseres Solarplexus.

Nach der Atemübung kann man in einem Gebet um Reinigung von Körper, Geist und Seele bitten.