

Diese Tiefe Atem-Meditation,

die wir Intensivierten Atemprozess nennen, wurde von uns aus dem Holotropen Atmen nach Stan und Christina Grof und Sylvester Walch weiterentwickelt.

Es ist ein kürzerer und wesentlich ruhigerer Prozess - allein schon dadurch, dass wir nicht wechselnde Musik (wie beim Holotropen Atmen) verwenden, sondern ein zumeist ruhiges, durchaus aber kraftvolles Klangfeld von CD, das wir eigens dafür aussuchen.

Diese Arbeit eignet sich gut als Element von Meditations-Kursen, und wir verwenden es auch in mehrtägigen Retreats und IntensivWochen. Die Erfahrung geht eher still in die Tiefe, wirkt stark in den Körper, öffnet innere Räume, führt oft zu tiefem Entspannen und eignet sich hervorragend in der Verbindung mit Somatischer Meditation, wie wir es in unseren Kursen lehren.

Die Tiefe Atemarbeit öffnet Tore, die dann im Meditieren zur Verfügung stehen. Die Meditation im Liegen und im Sitzen integriert die in der Intensivierten Atemarbeit gemachten Erfahrungen.

Der Ablauf

hat Ähnlichkeiten mit dem Holotropen Atmen, aber auch wesentliche Unterschiede. Zu Beginn geben wir natürlich eine Einführung, es ist Raum für praktische Fragen. Es folgt eine Pause, um sich einen bequemen Platz im Liegen vorzubereiten.

Diese Arbeit machen wir ohne Paarbildung, das heißt, dass alle zugleich in die Atem-Meditation gehen, die wir als Team begleiten.

Wir starten mit einer kurzen **Bewegungs- und Körperübung** zumeist mit Musik als Unterstützung.

Dann machen es sich alle in der Gruppe (außer uns im Team) im Liegen auf ihren Plätzen bequem. Es folgt eine von uns **angeleitete Entspannungsübung**.

Es wechselt die Musik zu dem Atem-Klangfeld. Die Anleitung des Atmens in diesem Fall sagt: Wenn es geht durch die Nase ein- und auszuatmen, sowie die Atempausen kleiner und kleiner werden zu lassen, so dass sie dann ganz verschwinden und der Atem etwas von einem Kreis oder weiten ruhigen Loop bekommt.

Es ist ein weites, entspanntes und langsames Atmen. Den Einzelnen ist natürlich überlassen, auch mal schneller und tiefer zu atmen, oder es dann auch wieder ganz ruhig und weit werden zu lassen. In der Regel braucht es dabei wenig Bewegung, der Prozess geht meist gut von selbst durch - wir gehen durch den Raum oder schauen

auf die Gruppe von unseren Plätzen aus, geben eine achtsame Berührung, wo es mal hilfreich erscheint, oder wo wir gebraucht werden.

Ein Bild zu malen ist danach möglich, aber nicht unbedingt immer nötig - es steht frei. So nach einer bis eineinhalb Stunden geht diese Atem-Reise langsam zu Ende. Wir als Team gehen zu den Einzelnen an ihre Plätze, fragen, wie es gerade geht, ob es etwas braucht.

Danach ist eine längere Pause.

Diese Atemarbeit integriert sich sehr schön von selbst - auch in der Zeit danach, in der folgenden Nacht oder in den kommenden Tagen in der Meditation.

Sie ist ebenso wie das Holotrope Atmen ein so einfacher, natürlicher und doch **wirkungsvoller Schlüssel der Selbsterfahrung.**

Zudem ist das Intensivierte Atmen auch eine gute Möglichkeit, die Tiefe Atemarbeit generell kennen zu lernen, bevor jemand sich vielleicht bereit fühlt auch in eine Holotrope Atemarbeit einzusteigen.

Dr. Satnam Paulus-Thomas Weber