

Atemmeditation

***Nehmen Sie sich jeden Tag 5 min Zeit und führen die Übung im Sitzen aus.
Vielleicht stellen Sie sich einen Wecker.***

Finde eine angenehme, aufrechte Sitzposition.

Spüre die Berührungspunkte deines Körpers an deinem Platz.

Spüre deine Füße fest am Boden.

Nimm dir Zeit dich in der Sitzposition einzurichten.

Entspanne alle Muskulatur, die du nicht benötigst um aufrecht zu sitzen (Schultern, Mimik, etc.). Schließe deine Augen oder richte den Blick vor dir auf den Boden.

So vorbereitet bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem.

Beobachte den Atem ohne ihn zu beeinflussen. Spüre den Atem in Kehle, Brust- und Bauchraum.

Manch Atemzug ist vielleicht flach, ein anderer tief.

Verweile im wertfreien Beobachten.

Nimm jeden einzelnen Atemzug vom Anfang bis zum Ende wahr.

Wiederhole im Geiste „ein“, wenn du einatmest, und „aus“, wenn du ausatmest.

Wann immer du feststellst, dass du mit deinen Gedanken irgendwo anders bist, bringe deine Aufmerksamkeit freundlich aber bestimmt zurück zum Atem.

Was auch immer sonst noch wahrnehmbar ist, darf da sein.

Du brauchst überhaupt nichts damit zu tun! Reine Beobachtung.

Beende nach 5 min die Übung indem du langsam deinen Atem vertiefst und den Körper wieder bewegst. Nimm deine Umgebung wahr und schenke dir selbst ein Lächeln :)

Wenn du möchtest, schreibe deine Erfahrungen, Gedanken und Fragen auf.