

5 Minuten Atemmeditation

(Anleitung)

Setz dich in einer entspannten Position aufrecht hin – Schließe die Augen oder senke den Blick.

Richte die Aufmerksamkeit nun ganz auf den Atem.

Atme ein und atme aus und nimm diesen Vorgang des Atmens bewusst wahr.

Ein --- und --- aus.

Spüre nun deinen Atem, ohne ihn zu beeinflussen.

Begleite den Atemfluss mit deiner Aufmerksamkeit.

Das Kommen und Gehen ...

Spüre wie die Luft durch die Nase eintritt

und wie sie durch die Nase wieder ausströmt.

wie sich der Brustkorb im Einatmen weitet

und wie der Brustkorb sich im Ausatmen entspannt

wie sich der Bauchraum im Einatmen hebt

und wie der Bauchraum sich im Ausatmen wieder senkt.

Folge so dem Atemfluss und beobachte ihn.

Versuche wach und konzentriert beim Atem zu bleiben.

Es ist normal, dass die Gedanken sich immer wieder versuchen in den Vordergrund zu drängen.

Kehre dann zum Atem zurück und spüre dem Atemfluss nach.

Erweitere nun die Übung durch kleine mentale Sätze, die helfen die Gedanken beim Atem zu halten und die Achtsamkeit verstärken.

Im nächsten Ausatmen benenne dies innerlich mit aus

EIN AUS

tief ein ----- langsam aus

Nimm diesen Atemfluss einfach wahr ohne ihn zu beeinflussen.

Spüre wie nur Stille und die Beobachtung des Atems da sind.

Atme ein ... und wieder aus.

Mögliche Ablenkung registriere wertfrei, bleib gelassen und wende dich wieder dem Atem zu.

Es liegt in unserer Natur, dass die Gedanken abschweifen.

Versuche nun einmal die Pause nach einem Atemzug wahrzunehmen.

Den Einatmen - den Ausatmen

und die Pause nach der Ausatmung.

Der Atem fließt frei ohne Beeinflussung.

EIN ... AUS ... und die Pause nach dem Ausatmen.

Nimm jetzt noch einmal den kompletten Atemvorgang wahr:

- im Einatmen das Einströmen in die Nase und dann das Heben des Brust- und Bauchraums
- Im Ausatmen das Ausströmen aus der Nase und das Senken des Brust- und Bauchraums
- und die Pause nach dem Ausatmen

Folge diesem Atemfluss in deinem Körper noch 3 Atemzüge.

Lass dann den Atem wieder fließen ohne ihn zu beobachten.

Versuche diese Achtsamkeit dir selbst gegenüber noch eine Zeit lang mit in den Alltag zu nehmen.

Nach mehrmaligem Üben und der Stille die dadurch entsteht, kannst du die Atembeobachtung zur Sammlung, Konzentration und Selbstwahrnehmung auch im Alltag mehr und mehr nutzen.