

KURZE ATEMÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

- Ort: Am Schreibtisch, auf dem Sofa, im Auto, in der Warteschlange, Bus/Bahn etc.
- Aufrichten und eine würdevolle Haltung einnehmen, sanftes Lächeln
- Mindestens drei Mal tief ein- und ausatmen
- Die Präsenz in der Gegenwart spüren

- A = Atmen
- L = Lächeln
- I = Innehalten

ACHTSAMES ATMEN

Es wäre prima, wenn Du in der Familie jemanden findest, der Dir diesen Text ganz langsam vorliest. Du kannst ihn aber auch langsam sprechend mit deinem Handy aufnehmen und abhören...

- Setz Dich auf einen Stuhl oder ein Sitzkissen und nimm eine bequeme, aufrechte und würdige Position ein. Lächle leicht.
- Stelle beide Füße fest auf den Boden und entspanne Deine Schultern. Richte Deinen Kopf nach vorne aus und lasse die Arme bequem im Schoß ruhen. (mit den Handflächen nach oben)
- Nimm die Berührungen Deines Körpers mit dem Stuhl oder dem Kissen und dem Boden wahr. Nimm dir ein paar Augenblicke Zeit, Deine Füße, Beine und Gesäß zu erkunden, die mit dem Stuhl und Boden in Berührung kommen.
- Beobachte, wie Gedanken und Empfindungen in den Vordergrund treten und wieder verschwinden. Wenn Du nichts oder wenig wahrnimmst ist das in Ordnung. Wichtig ist nur, dass Du in Dich hineinfühlst und beobachtest, was da ist.
- Richte Deine Aufmerksamkeit jetzt auf Deinen Atem.
- Nimm wahr, wie sich Deine Brust und Dein Zwerchfell anfühlen, während Dein Atem in Deinen Körper hinein- und herausströmt.
- Nimm wahr, wie sich die Luft anfühlt, wenn sie durch Deine Nasenlöcher ein- und wieder ausströmt.
- Denke daran, dass es bei dieser Übung nicht darum geht, Deinen Atem zu verändern oder zu kontrollieren. Dein Atem ist ganz richtig so, wie er ist. Beobachte einfach, wie Du hier und jetzt atmest.
- Wenn Dein Geist zu wandern beginnt, ist das in Ordnung – er kann nicht anders. Wichtig ist, dass Du wahrgenommen hast, dass er wandert.
- Lenke Deine Aufmerksamkeit wieder dorthin, wo Du sie haben möchtest.
- Nimm nun noch eine Weile Deinen Atem wahr.
- Wenn Du Die Klangschaale hörst, dehne Dich sanft, öffne Deine Augen und nimm erfrischt Dein Tagesprogramm wieder auf.