



5 Minuten Atemmeditation: - Anleitung /Text (AZ=Atemzug)

Atembeobachtung steigert die Konzentration, die Selbstwahrnehmung und Du übst, die Gegenwart im Hier und Jetzt zu erfahren und kannst dies auch nutzen, um aus unangenehmen Gedankenkarusellen auszusteigen.

Setz Dich in einer entspannten Position aufrecht hin -- Schließe die Augen oder senke den Blick --

Richte Deine Aufmerksamkeit nun ganz auf den Atmen

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

Ein -- und aus

Spüre nur Deinen Atmen 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 Einatmen sage Dir EIN
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 Einatem - den Ausatem
und die Pause nach der Ausatmung

der Atmen 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