

Achtsamkeitsübung Modul 6

„Atemübung“

Nehmen Sie eine aufrechte Position ein, so dass Sie gut ausbalanciert und einigermaßen bequem sitzen können. Schließen Sie die Augen oder, wenn Sie dazu neigen, schläfrig zu werden oder Ihnen das Augenschließen unangenehm ist, richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt etwa zwei Meter vor Ihnen auf dem Boden und lassen Sie den Blick weich werden.

Spüren Sie, wo Ihr Körper Kontakt mit dem Stuhl oder der Unterlage hat, wo er getragen und unterstützt wird. Nehmen Sie wahr, wie sich das anfühlt.

Lenken Sie nun die Wahrnehmung auf Ihre Atmung. Spüren Sie, wie die Luft durch Ihre Nase ein- und ausströmt.

Fühlen Sie Temperaturunterschiede bei der Atemluft? Vielleicht ist sie beim Einatmen kühler als beim Ausatmen?

Spüren Sie, wie sich der Brustkorb bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung wieder senkt.

Spüren Sie nun, wie sich ihre Bauchdecke im Atemrhythmus hebt und senkt.

Wo können Sie noch Ihren Atem spüren? In den Schultern? Im Rücken? Vielleicht bis in den Unterleib?

Werden Sie sich bewusst, wie sich Ihr Körper im Atemrhythmus bewegt.

Wenn Sie merken, dass Sie mit den Gedanken abschweifen, versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Atem zu lenken.

Erlauben Sie Ihrem Körper, einfach in seinem Rhythmus zu atmen. Sie brauchen nichts zu verändern oder zu kontrollieren, beobachten Sie einfach die Empfindungen in Brustkorb und Bauch.

Sobald Sie bemerken, dass Gedanken auftauchen und sie abschweifen, versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder zu Ihrem Atem zurück zu lenken. Tun Sie das immer und immer wieder. Wenn Sie tausend Mal abschweifen, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit tausend Mal wieder zurück. Das hilft, Ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit zu entwickeln.

Bleiben Sie nun noch ca. 5 Atemzüge mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei Ihrer Atmung und beobachten Sie wie die Luft ein- und ausströmt.

Versuchen Sie nun die Aufmerksamkeit vom Atem ausgehend auf den ganzen Körper auszudehnen.

Erspüren Sie nach und nach wieder den Raum um sich herum und nehmen Sie diesen wahr.

Sie können die Augen langsam wieder öffnen und Ihren Blick im Raum umherschweifen lassen. Wenn Sie mögen, können Sie sich kurz recken und strecken und sich nun wieder dem widmen, was Sie tun möchten.