



Den Atem wahrnehmen (Atemmeditation)

Komm in einen aufrechten, aber bequemen Sitz (dein Meditationsitz).

Atme ein (↑) zieh beide Schultern bis zu den Ohren.

Atme aus (↓) roll beide Schultern nach unten hinten.

Schließ deine Augen und finde dich bei einer lockeren Atmung.

Lass deinen Atem kommen und gehen. Ganz locker, ganz sanft. Zwinge dich zu nichts. Der Atem kommt und geht in der Qualität, die jetzt am Anfang deiner Praxis da ist.

↑ bring den Nacken in Verlängerung deiner Wirbelsäule

↓ entspann deine Schultern

↑ zieh deinen Scheitelpunkt zur Decke und dein Kinn ein Stück Richtung Kehle

↓ entspann deine Schultern.

↑↓ atme locker weiter, ↓ entspanne deine Schultern.

Nimm deinen Atem nun wahr. Beobachte ihn mit jedem Atemzug, ohne zu werten. Teile ihn nicht ein in gut oder schlecht, besser oder schlechter.

- Ist dein Atem locker und entspannt oder spürst du Enge und Anspannung?
- Ist dein Atem voll und tief oder eher flacher?
- Spürst du einen Unterschied zwischen deiner Einatmung und deiner Ausatmung?
- Ist ein Atemzug kürzer, der andere länger?
- Macht dein Atem eine Pause? Nach der Einatmung? Nach der Ausatmung?
- Wo kannst du deinen Atem spüren? In deiner Brust? In deinem Bauch?

Nimm wahr was da ist. Ohne Wertung. Ohne Zwang. Lass den Atem kommen und gehen. Ganz locker. Ganz sanft.

Mit jeder Ausatmung ↓ entspann deine Schultern.

Lass deinen Atem nun wieder etwas tiefer werden. Atme ganz ruhig weiter.

↑ tief durch die Nase

↓ durch den Mund

↑ tief durch die Nase

↓ durch den Mund

↑ tief durch die Nase

↓ durch den Mund

↑ zieh beide Schultern bis zu den Ohren. ↓ roll beide Schultern nach unten hinten.

↑ öffne langsam deine Augen und lass dir Zeit wieder an- und zurück zu kommen.