

**ENTSPANNEN**ACHTSAMKEIT
ATEMÜBUNG
KÖRPERÜBUNG

15 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

ATEMRHYTHMUS

Auf den eigenen Atem achten

LEBENSRAUM WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Setzen Sie sich auf eine Bank oder den Boden, so dass Sie gut ausbalanciert und einigermaßen bequem eine Weile ruhig sitzen können. Schließen Sie die Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt etwa zwei Meter vor Ihnen auf dem Boden.

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

Werden Sie sich Ihres Atems bewusst, wo und wie sich Ihr Körper im Atemrhythmus bewegt.

Wenn der Atemstrom in den Körper hinein fließt und wieder heraus, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die sich stetig verändernden Empfindungen in Ihrer Bauchdecke. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit dabei, während des Einatmens und des Ausatmens, von einem Atemzug zum nächsten.

Erlauben Sie Ihrem Körper, einfach in seinem Rhythmus zu atmen. Sie brauchen nichts zu verändern oder zu kontrollieren, beobachten Sie einfach die Empfindungen, von einem Moment zum nächsten.

Wenn Gedanken auftauchen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Bewegung der Bauchdecke. Tun Sie das immer wieder, so oft Sie abschweifen. Das ist ganz in Ordnung und hilft, Ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit zu entwickeln. Haben Sie Geduld mit sich selbst. Wenn Sie sich selbst kritisch bewerten, bemerken Sie dies und lenken dann die Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem.

Nach etwa 15 Minuten weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den ganzen Körper aus, und auf den Raum, der Sie umgibt. Öffnen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick umherschweifen und seien Sie bereit und wach für das, was als nächstes auf Sie zukommt.

Adaptiert nach www.achtsamleben.at