

Atem-Meditation

Beginne nun damit, es dir bequem zu machen. Begebe dich in eine komfortable Position, in der du bequem sitzen kannst.

Wenn du deine Position eingenommen hast, so schließe deine Augen.

Richte die Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Atme tief ein. Und ganz langsam wieder aus...

Noch einmal tief durch die Nase ein. Und durch den Mund ausatmen...

Fühle Mit jedem Atemzug, wie sich deine Lunge füllt. Spüre wie die Atmung bis nach unten in deinen Bauch fließt. Dein Körper füllt sich mit Energie. Mit Wärme.

Noch einmal tief einatmen. Und die ganze Luft wieder ausatmen. Soweit es geht.

Spüre, wie sich deine Muskeln lösen. Du dich im Fluss deiner Atmung befindest.

Noch einmal ein. Und wieder aus.

Vielleicht merkst du, wie deine Atmung etwas langsamer wird. Du dich entspannst. Lasse es ruhig auf dich zukommen. Erlaube deinem Körper sich zu entspannen. Lasse los. Spüre, wie Gefühle und Gedanken nebensächlich werden. Und du das wundervolle Gefühl der Gelassenheit verspürst. Probiere nun einmal, so weit wie möglich einzuatmen. Deinen Atem dann für 3 Sekunden zu halten. Und auszuatmen. Einatmen – halten – Ausatmen. Und noch einmal einatmen – halten – und Ausatmen.

Finde nun wieder zurück zu deinem natürlichen Atemfluss. Beobachte, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug mehr entspannt. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Entspanne deine Muskeln. Von oben bis nach unten. Entspanne dein Gesicht. Deine Augenlider. Deinen Kiefer. Deinen Nacken. Die Schultern. Deine Arme. Auch deinen Rücken. Weiter hinunter über die Bauchdecke. Die im Fluss deiner Atmung ist. Bis in deine Beine und Füße. Du fühlst dich gut. Vielleicht auch von einer schönen Wärme umgeben. Spüre in dich. Fühl hinein. In deine Lungen – in deinen Körper. Nimm den Moment einfach wahr...

Atme nun fünf Mal tief durch. Mit jedem Atemzug wirst du deinem physischen Körper immer mehr bewusst. Fühle, wie dein Herz schlägt. Spüre die Atmung in deiner Brust. Die frische Luft beim Einatmen. Du kannst dich glücklich fühlen. Spüre die frische Luft in deinen Lungen. Fühl diese wohltuende Atemluft. Noch ein letztes Mal: Fühl deinen Atemfluss. Mit jedem Einatmen wirst du wacher und vitaler.

Öffne nun – wenn du magst – deine Augen. Oder genieße soweit du magst noch etwas den Augenblick.