

Übung

Durch das bewusste Wahrnehmen des Atems

Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um eine gute, stabile Sitzhaltung zu finden. Die Wirbelsäule aufrecht aber nicht steif, die Schultern so gut wie möglich entspannt, der Nacken in Verlängerung des Rückens. Das Kinn kann sich ein klein wenig in Richtung Brustkorb neigen. Nehmen Sie sich Zeit, um in der Haltung anzukommen.

Richten Sie nun für einige Momente die Aufmerksamkeit auf den Atem und erforschen Sie die Empfindungen, die der Atem im Körper auslöst.

Vielleicht spüren Sie den Atem im Bereich des Bauches. Das Heben und Senken der Bauchdecke, während Sie ein- und ausatmen.

Vielleicht spüren Sie den Atem mehr im Oberkörper, indem Sie wahrnehmen, wie die Rippen und Lungen sich mit jedem Atemzyklus bewegen.

Oder vielleicht spüren Sie den Atem am deutlichsten am Eingang zur Nase oder an einem anderen Ort im Körper z.B. im Rücken.

Spüren Sie, welche Empfindungen mit jedem Einatmen und jedem Ausatmen einhergehen. Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Empfindungen.

Spüren Sie bewusst, wie der Atem in den Körper einströmt und aus dem Körper wieder ausströmt. Spüren Sie die Atembewegung und überlassen Sie den Atem einfach sich selbst. Bleiben Sie einige Atemzüge ganz bei dieser körperlichen Erfahrung.

Über kurz oder lang werden Sie bemerken, dass die Gedanken vom Atem abweichen und sich mit etwas anderem beschäftigen. Oder Sie stellen fest, dass Sie gerade dabei sind, den Atem gedanklich zu beschreiben oder zu bewerten.

Es kann sein, dass Sie dieses Zum-Atem-zurückkehren immer und immer wieder praktizieren müssen, weil die Gedanken schnell wieder vom Atem abschweifen. So üben Sie sich gleichzeitig in Geduld.

Den Atem spüren - Einatmung - Ausatmung - da ist der Atem. Bleiben Sie für einige Augenblicke ganz bei dieser Sinneserfahrung.

Wie Wellen am Meer so folgt die Einatmung auf die Ausatmung, und zwischen beidem kann es eine kleine Pause geben. Die Einatmung kommt und geht, die Ausatmung kommt und geht, jeder Atemzug ist neu und unwiederbringlich. Lassen Sie den Atem so, wie er nun gerade ist und verweilen Sie einige Augenblicke dabei - so gut es Ihnen heute gelingt.

Nun stellen Sie sich darauf ein, die Übung langsam zu beenden.