

Atem Übung Atembewusstsein

Und jetzt, hier wo Du bist, kannst Du einen Moment innehalten und auf das achten, was Dich Tag für Tag, Minute für Minute am Leben hält und lebendig macht. Wende Deine Aufmerksamkeit Deinem Innen zu und gib Dir selbst das Geschenk, einfach mal durchzuatmen und auszuruhen.

Setz Dich bequem hin, auf einen Stuhl, eine Matte, ein Kissen, auf die Kante Deines Bettes und atme ein paar Mal tief ein und aus.

Atme nun in Deinem Rhythmus ein und aus. Wenn Du magst, kannst Du Deinen Mund ein bisschen öffnen und Deinen Ausatem auf Deinen Lippen spüren. Du atmest durch die Nase ein und lässt den Atem in Dich und durch Dich hindurchfließen, bis er in seinem Tempo durch Deinen Mund und Deine Lippen wieder hinausfließt. Es geht nicht darum, irgendetwas richtig zu machen, folge einfach Deinem Atem, der von alleine kommt und Dich lebendig macht.

Beobachte das, was von selbst immer geschieht. Nimm wahr, wie Dein Einatem durch die Nase Deine Lungen füllt und wie er Deinen Körper durch den Mund wieder verlässt.

Du atmest ein und aus, ein und aus. Da gibt es kein richtig und kein falsch.

Es geht nur darum zu beobachten und ganz **im Moment** zuzuschauen und **hinzuspüren**, wie Dein Atem in seinem Rhythmus kommt und geht.

Verändere nichts.

Lass alles so sein, wie es ist.

Nimm wahr, wie sich Dein Brustraum mit jedem Einatem hebt und mit jedem Ausatem wieder senkt.

Dein Atem kommt und geht, **Du atmest ein und aus** und in Dir strömt die Lebendigkeit.

Nimm wahr, wie Dein Atem Deine Bauchdecke bewegt. Wie sich Atemzug für Atemzug Dein ganzer Leib mit frischer, guter Luft füllt und wie Du abgibst, was Du nicht mehr brauchst.

Lass zu, dass Dein Atem Dich bewegt und nimm wahr, wo im Körper Du Deinen Atem am intensivsten spürst.

Spüre dort hin und lass geschehen, was geschieht. **Beobachte**, was Du wahrnehmen kannst und was in Dir lebendig wird.

Es ist gut möglich, dass ein Wort in Dir lebendig werden will, dass ein Satz in Dich einfällt, der Dir jetzt im Moment wichtig ist. Wenn Du magst verbinde ihn mit Deinem Atem, bei jedem Einatem denkst Du Dir dieses Wort und bei jedem Ausatem. Lass Deinen Atem Deinen ganzen Körper durchströmen.

Atme ein und atme aus.

Und wenn Du bereit bist, wende Deine Aufmerksamkeit wieder ins Außen. Schau Dich um. Nimm den Raum wahr, der Dich umgibt. Hör auf die Geräusche um Dich herum und auf all das, was Dich hier im Außen umgibt.