

1.3.1 Atementspannung

Spüre, wie deine Atmung ruhig und gleichmäßig fließt.

Beobachte, ob du eher durch den Mund oder durch die Nase atmest.

Konzentriere dich für die nächsten Atemzüge besonders auf das Einatmen durch die Nase. Du spürst, wie die Luft beim Einatmen kühl durch die Nase strömt und beim Ausatmen wie von selbst entweicht.

Finde deinen Atemrhythmus.

Achte nur darauf, wie die Luft angenehm, kühl durch die Nase fließt und beim Ausatmen wieder entweicht.

Versuche wahrzunehmen, wohin die Luft fließt, nachdem sie durch die Nase geströmt ist.

Versuche einmal besonders in den Brustkorb zu atmen und spüre, wie sich dein Brustkorb beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Spüre, wie sich der Brustkorb beim Einatmen langsam mit Luft füllt und dabei hebt und nimm wahr, wie er sich langsam wieder senkt, wenn die Luft deinem Körper wie von selbst entweicht.

Du atmest in deinem Tempo tief ein, der Brustkorb hebt sich und du lässt die Luft wieder ausströmen und spürst, wie sich der Brustkorb senkt. Nimm einige Atemzüge und achte darauf, wie sich dein Brustkorb gleichmäßig hebt und senkt.

Lass die Luft nun in deinen Bauch strömen. Spüre, wie sich dabei deine Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Spüre, wie sich der Bauch beim Einatmen langsam mit Luft füllt und sich dabei die Bauchdecke hebt und nimm wahr, wie sie sich langsam wieder senkt, wenn die Luft deinem Körper wie von selbst entweicht.

Du atmest in deinem Tempo tief ein, die Bauchdecke hebt sich und du lässt die Luft wieder ausströmen und spürst, wie sich die Bauchdecke senkt. Nimm einige Atemzüge und achte darauf, wie sich die Bauchdecke gleichmäßig hebt und senkt.

Lass deine Atmung nun wieder frei wie von selbst fließen.

Konzentriere dich nun auf das Ausatmen und koste es ganz aus. Atme lange aus und versuche, dich ins Ausatmen hineinfallen zu lassen. Löse dich mit dem Ausatmen von all deinen Gedanken.

Fühle, wie sich die Spannung in deinen Muskeln bei jedem Ausatmen mehr und mehr löst.

Spüre, wie du all die Schwere an die Unterlage abgeben kannst. Bei jedem Mal ausatmen, gibst du Schwere an die Unterlage ab.

Achte nun zusätzlich beim Einatmen darauf, wie die frische und kühle Luft in deinen Körper strömt.

Mit jedem Atemzug nimmst du frischen Sauerstoff auf, der Dir Energie gibt. Beim Ausatmen gibst du

Schwere an die Unterlage ab. Du löst nun auch noch die letzte Anspannung, die vielleicht noch in deinem Körper steckt.

Ganz locker.

Du atmest ein und spürst die Frische und die Energie, die sich in deinem Körper ausbreitet. Du atmest aus und gibst alle Schwere an die Unterlage ab.

Folge diesem Bild für ein paar Atemzüge.

Ganz in deinem Tempo.

Achte nun ein letztes Mal bewusst auf deinen Atem, bevor du wieder mehr und mehr mit der Aufmerksamkeit in den Raum zurückkehrst.

Vielleicht hat sich dein Atemrhythmus während der Übung verändert?

Kehr nun mit deinen Gedanken langsam in diesen Raum zurück.

Spüre, wie du Kontakt zur Unterfläche hast und achte auf die Geräusche in deiner Umgebung.

Beginne langsam damit, deine Finger zu bewegen. Strecke und recke dich ein wenig und spüre, wie du immer wacher wirst. Öffne deine Augen und richte dich langsam auf.