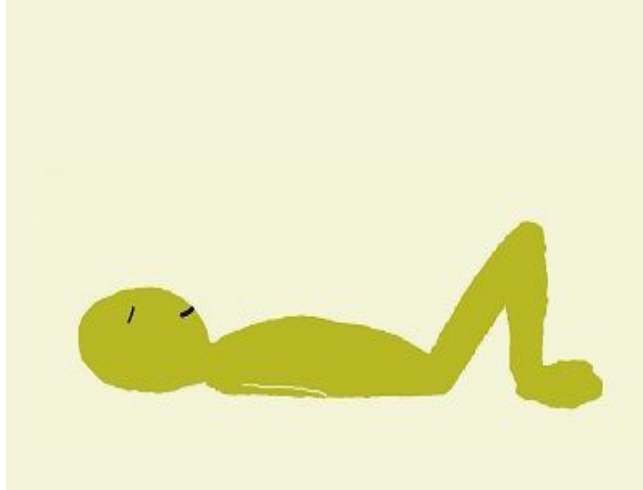


Einfach atmen!

Ausgangshaltung ist die Rückenlage, Arme neben dem Körper, oder eine Sitzhaltung z. B. auf einem Hocker mit Knien und Füßen in etwa hüftbreit eingerichtet. Sie können sich anlehnen, sofern die Wirbelsäule dabei aufrecht bleibt.



- Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Atmung. Sie spüren wie Sie ein- und ausatmen. Die Atmung geschieht von ganz allein.
- Gehen Sie dorthin mit Ihrer Aufmerksamkeit, wo Sie die Atmung deutlich spüren. Dies kann die Bauchdecke oder der Brustkorb sein. Sie schwingen mit der Atmung mit. Vielleicht erleben Sie die Atmung auch dort, wo die Atemluft an der Oberlippe entlangstreicht, während Sie durch die Nase ein- und ausatmen.

Innere Ausrichtung

- Die Atmung geschieht. Die Einatmung beginnt von ganz allein. Die Ausatmung beginnt von ganz allein.
- Üben Sie sich darin, nichts verändern zu müssen.
- Vielleicht ist es angenehm für Sie, immer wieder neu zu spüren: ich atme ein, ich atme aus.
- Nehmen Sie sich so einige Atemzüge Zeit.
- Sie beenden das bewusste Spüren der Atmung nach einigen Atemzügen. Spätestens dann, wenn Sie spüren, es ist genug.
- Sie atmen weiter ohne die Atmung bewusst wahrzunehmen. Die Atmung geschieht.