

Achtsamkeitsübung für Woche 23

Atmen wie ein Yogi

Setze dich bequem, würdevoll und mit geradem Rücken hin.

Schaue nach vorn und schliesse die Augen.

Hebe die rechte Hand zum Kopf.

Setze Zeige- und Mittelfinger auf die Stirne zwischen den Augenbrauen.

Setze den Daumen auf den rechten Nasenflügel, den Ringfinger auf den linken.

Verschliesse das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme durch das linke Nasenloch ruhig ein.

Dann verschliesse das linke Nasenloch und öffne das rechte.

Atme durch das rechte Nasenloch ruhig aus und wieder ein.

Dann verschliesse das rechte Nasenloch und atme durch das linke ruhig aus und ein.

Mache das immer weiter, ruhig hin und her, etwa 2 - 3 Minuten.

Du atmest ruhig und so tief wie möglich.

Zum Abschluss atmest du ein letztes Mal durch das linke Nasenloch aus.

Du senkst den Arm und bleibst noch einen Moment still und mit geschlossenen Augen sitzen.

Du fühlst dich ruhig, wach und konzentriert.

Viel Freude dabei.

