

Achtsamkeitsübung für Woche 29

Glaskugel

Setze dich für ein paar Minuten lang ruhig hin.

Schliesse die Augen und achte auf den Atem.

Achte auf den Ort im Körper, an dem du ihn besonders spürst: Nase, Brust, Bauch.

Stelle dir jetzt vor, dass jeder Atemzug eine feine Glaskugel ist.

Du hältst sie sorgfältig in den Händen.

Nicht zu fest, sonst zerbricht sie.

Nicht zu nachlässig, sonst fällt sie auf den Boden und zerbricht ebenfalls.

So kannst du auch mit deinem Atem umgehen.

Du solltest ihn weder zu fest packen noch zu locker halten,

weder zu energisch noch zu beiläufig mit ihm umgehen.

Du nimmst jeden Atemzug als etwas Wertvolles.

Immer nur einen Atemzug auf einmal.

Du machst das 3 - 5 Minuten lang.

Viel Freude dabei.

