

Achtsamkeitsübung für Woche 33

Am Meer sitzen

Setze dich ruhig hin und achte auf deinen Atem. Du musst seinen Rhythmus nicht steuern.
Lasse den Atem ganz natürlich fließen.

Es gibt verschiedene Techniken, die dir helfen mit der Aufmerksamkeit beim Atem zu bleiben.

Du kannst das Atmen mit einem innerlichen «Ein» und «Aus» begleiten.

Wenn du müde bist, dann achte vor allem auf das Einatmen und betone das «Ein».

Wenn du aufgedreht und nervös bist, dann achte vor allem
auf das Ausatmen und betone das «Aus».

Wenn du unruhig bist, dann beginne die Atemzüge zu zählen,
von eins bis zehn und dann wieder zurück.

Du kannst dir aber auch vorstellen, dass du am Meer sitzt und den Wellen zuschaust.

Beim Anrollen der Wellen atmest du ein.

Wenn sie wieder ins Meer hineinsinken, atmest du aus.

Nimm dir täglich mindestens 3 - 5 Minuten Zeit, um auf deinen Atem zu achten.

Entwickle deine persönliche Technik, mit deren Hilfe es dir gelingt, beim Atem zu bleiben.

Viel Freude dabei.

