



Arbeitsblatt: Achtsamkeit 15

Atemübungen (2)

Tiefes Atmen

Legen Sie sich auf den Rücken. Atmen Sie gleichmäßig und sanft, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Bewegung Ihres Bauches. Wenn Sie beginnen einzusatmen, lassen Sie die Bauchdecke sich heben, um so dem unteren Teil der Lungen Luft zuzuführen. Wenn sich der obere Teil der Lungen mit Luft zu füllen beginnt, hebt sich Ihre Brust, und die Bauchdecke beginnt zu sinken. Strengen Sie sich dabei nicht an. Tun Sie das für zehn Atemzüge. Das Ausatmen wird länger dauern als das Einatmen.

Dem Atem folgen

Setzen Sie sich mit überkreuzten Beinen auf den Boden (im halben oder ganzen Lotus-sitz, falls Sie ihn beherrschen), oder setzen Sie sich auf einen Stuhl mit den Füßen auf dem Boden, oder knien Sie sich hin, oder legen Sie sich ausgestreckt auf den Boden, oder machen Sie einen Spaziergang. Schauen Sie danach, was für Sie möglich ist und was Ihnen gut tut. Fangen Sie damit an, sanft und gleichmäßig (vom Bauch her) zu atmen, sind Sie sich bewusst: *Ich atme jetzt normal ein*. Atmen Sie aus und sind Sie sich bewusst: *Ich atme normal aus*. Tun Sie das für drei Atemzüge. Beim vierten Atemzug verlängern Sie dann das Einatmen, sind Sie sich bewusst: *Ich atme langsam ein*. Atmen Sie aus, und sind Sie sich bewusst: *Ich atme langsam aus*. Fahren Sie damit drei Atemzüge fort. Folgen Sie jetzt sorgfältig Ihrem Atem, und sind Sie sich jeder Bewegung Ihres Bauches und Ihrer Lungen bewusst. Folgen Sie dem Ein- und Ausatmen der Luft. Sind Sie sich bewusst: *Ich atme ein und folge dem Einatmen vom Anfang bis zum Ende. Ich atme aus und folge dem Ausatmen vom Anfang bis zum Ende*. Tun Sie das während zwanzig Atemzügen. Kehren Sie dann zum normalen Atmen zurück. Wiederholen Sie die Übung nach fünf Minuten. Denken Sie daran, beim Atmen ein leichtes Lächeln zu zeigen.