



ACHTSAMKEIT

Lies Dir die Übungsanleitung einige Mal durch und dann leg los.

Komme an einen ruhigen Ort und Sorge dafür, dass Du ungestört einige Minuten für Dich bist. Schalte Dein Handy stumm und minimiere auch andere Geräusche und Ablenkungen soweit wie möglich.

Setze Dich aufrecht und bequem hin. Beide Füße haben guten Kontakt zum Boden, Deine Hände liegen locker auf Deinen Oberschenkeln, Deine Schultern sind locker, Deine Augen sanft geschlossen.

Spüre zu Deinem Atem hin. Dein Atem strömt durch die Nase ein. Dein Atem strömt durch die Nase aus. Durch die Nase ein. Durch die Nase aus. Ein. Und aus.

Verfolge den Weg Deines Atems. Spüre, wie Dein Atem durch die Nase einströmt, ein leicht kühler Strom an den Naseneingängen. Dein Atem strömt vorbei an Rachen und Kehle bis tief hinunter in den Bauch. Mit jedem Einatem wölbt sich die Bauchdecke leicht vor.

Mit dem Ausatem senkt sich die Bauchdecke. Dein Atem strömt aufwärts, vorbei an Kehle und Rachen und durch die Nase wieder aus.

Ein - die Bauchdecke wölbt sich leicht vor. Aus - die Bauchdecke senkt sich wieder.

Beobachte Deinen Atem ohne ihn zu beeinflussen.

Nimm wahr, wie Dein Atem ganz von allein ein- und ausströmt. Ganz ohne Dein Zutun.

Warte bewusst auf den Impuls zum Einatmen. Und warte bewusst auf den Impuls zum Ausatmen.

Nimmst Du die kleinen Pausen wahr?



Die Pause nach dem Einatmen - bevor der Impuls zum Ausatmen wieder einsetzt. Die kurze Atempause mit gefüllten Lungen. Ein Moment der Stille.

Die Pause nach dem Ausatmen - bevor der Impuls zum Einatmen wieder einsetzt. Die kurze Atempause mit leeren Lungen. Ein Moment der Stille.

Lenke Deine ganze Aufmerksamkeit auf den natürlichen Fluss Deines Atems. Genieße jeden Moment der Stille.

Sollte Dich etwas ablenken, z.B. ein Geräusch oder ein Gedanke, so lass es einfach vorbeiziehen ohne daran zu verhaften. Komm mit Deiner Aufmerksamkeit einfach zurück zu Deinem Atem.

Übe mehrere Minuten, bis Du das Gefühl hast, jetzt wieder bereit zu sein für Deinen Alltag. Beende die Übung, in dem Du einen tiefen Atemzug nimmst und langsam blinzeln Deine Augen öffnest.

Wiederhole diese Übung gern jeden Tag und anfangs an einem ruhigen Ort. Später kannst Du auch an Orten üben, an denen mehr Geräusche / mehr Ablenkung herrscht, da Du dann gelernt hast, Deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Du wirst nach und nach spüren, wie Du mit dieser Übung mehr und mehr zur Ruhe kommst, mehr in Kontakt mit Dir selbst und mit mehr Aufmerksamkeit bei dem, was Du tust.

Der Erfolg kommt beim machen :-)

Viel Spaß wünscht Dir,
Gayatri Devi Anja Dittrich

