

Atemachtsamkeit



Und jetzt, hier wo Du bist, kannst Du einen Moment innehalten und auf das achten, was Dich Tag für Tag, Minute für Minute am Leben hält und lebendig macht. Wende Dich mit Deiner Aufmerksamkeit Deinem Innen zu und gib Dir selbst das Geschenk, einfach mal durchzuatmen und auszuruhen.

Setz Dich bequem hin und atme ein paar Mal tief ein und aus.

Atme nun in Deinem Rhythmus ein und aus, wenn Du magst, kannst Du Deinen Mund ein bisschen öffnen und Deinen Ausatem auf Deinen Lippen spüren. Du atmest durch die Nase ein und lässt den Atem durch Dich hindurch fließen, bis er in seinem Tempo durch Deinen Mund und Deine Lippen wieder geht. Es geht so gar nicht darum, irgendetwas richtig zu machen, folge einfach Deinem Atem, der von alleine kommt und Dich lebendig macht.

Beobachte das, was sowieso immer geschieht. Nimm wahr, wie Dein Einatem durch die Nase Deine Lungen füllt und wie er Deinen Körper durch den Mund wieder verlässt. Du atmest ein und aus, ein und aus. Da gibt es kein richtig und kein falsch.

Es geht nur darum zu beobachten und ganz im Moment zuzuschauen und hinzuspüren, wie Dein Atem in seinem Rhythmus kommt und geht.
Verändere nichts.
Lass alles so sein, wie es ist.

Nimm wahr, wie sich Dein Brustraum mit jedem Einatem hebt und mit jedem Ausatem wieder senkt.

Dein Atem kommt und geht, Du atmest ein und aus und in Dir strömt die Lebendigkeit.

Nimm wahr, wie Dein Atem Deine Bauchdecke bewegt. Wie sich Atemzug für Atemzug Dein ganzer Leib mit frischer, guter Luft füllt und wie Du abgibst, was Du nicht mehr brauchst.

Lass zu, dass Dein Atem Dich bewegt und nimm wahr, wo im Körper Du Deinen Atem am intensivsten spürst.

Spüre dort hin und lass geschehen, was geschieht. Beobachte, was Du wahrnehmen kannst und was in Dir lebendig wird.

Es ist gut möglich, dass ein Wort in Dir lebendig werden will, dass ein Satz in Dich einfällt, der Dir jetzt im Moment wichtig ist. Wenn Du magst verbinde ihn mit Deinem Atem, bei jedem Einatem denkst Du Dir dieses Wort und bei jedem Ausatem. Verteile die Silben so, dass es für Dich die stimmige, ruhige Lebendigkeit wird, die von Deinem Atem Deinen ganzen Körper durchströmt.

Atme ein und atme aus

Und wenn es gut ist für Dich, wende Deine Aufmerksamkeit wieder ins Außen und schau Dich um, was es hier im Raum zu sehen gibt; hör auf die Geräusche die es zu hören gibt und auf all das, was Dich hier im Außen umgibt.