

Übung 2 *Atmung*

Setze dich bequem hin. Auf einen Stuhl oder ein Kissen auf dem Boden.
Richte deine Wirbelsäule auf, so dass der Kopf locker an ihrem oberen Ende
Halt findet.

Wenn du magst, schließe die Augen, oder lasse sie auf einem
unbestimmten Punkt vor dir auf dem Boden ruhen.

Achte auf deine Atmung. Spüre, wie du ein- und ausatmest.

Spüre, wie die Atmung deinen Körper bewegt. Achte darauf, wo dein
Körper sich bewegt - Bauch, Brust, Unterleib. Spürst du die Bewegung
deines Atems noch in anderen Bereichen deines Körpers? An der Nase? Im
Mund?

Beachte das Tempo deiner Atmung. Holst du schnell oder langsam Luft?

Atmest du stufenweise oder in einer langsamen, gleitenden Bewegung?

Achte nun darauf, ob deine Atmung sich verändert hat, seit du mit der
Übung begonnen hast. Sollte sie sich verändert haben, wie hat sie sich
verändert? Es gibt keine Vorschriften, wie du atmest. Es gibt kein Richtig
oder Falsch.

Nach einer Weile spürst du eventuell, dass es eine Pause zwischen dem
Ein- und Ausatmen gibt. Einen kurzen Augenblick vollkommener Ruhe.

Atme ein - Pause - atme aus - Pause.

Mach diese Übung ein paar Minuten lang.

Wie bei der ersten Übung gilt: Je geübter du bist, desto länger kannst
du versuchen die Übung zu machen und mit deiner Aufmerksamkeit zu
spielen.

Kehre dann mit deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum auf deinen
Stuhl zurück.