

Atemmeditation

Die Konzentration auf die (Bauch-)Atmung ist eine unkomplizierte Möglichkeit zur Ruhe zu kommen. Da wir unseren Atem immer und überall dabei haben, können Atemmeditationen jederzeit und überall durchgeführt werden.

Suchen Sie sich eine bequeme Körperhaltung. Wenn möglich schließen Sie die Augen.

Bringen Sie dann Ihre Aufmerksamkeit zu den Empfindungen des Atems. Richten Sie Ihr Bewusstsein auf die Stelle im Körper, an der Sie Ihren Atem am deutlichsten spüren können und verweilen dort für die volle Länge der Einatmung und für die volle Länge der Ausatmung und vielleicht auch während der Pause zwischen den Atemzügen.

Wenn Sie durch Gedanken, Körperempfindungen, Gefühle abgelenkt werden – nur kurz bemerken und wieder zum Atem zurückkehren!

