

Atemmeditation für Beginner

Vielen ist die Atemmeditation sicher schon ein Begriff. Eine schnelle und einfache Art der Meditation. Sie bietet eine sehr gute Möglichkeit kurzfristig, aber auch auf lange Sicht mehr Gelassenheit und innerer Ruhe in den Alltag zu bringen.

Dein Atemmuster soll mit dieser Übung nicht verändert werden. Es geht vielmehr darum, deinen Körper zu verstehen und bewusst wahrzunehmen, was passiert. Deine Atmung ist ein natürlicher Vorgang, der meistens ganz ohne Beachtung stattfindet.

Ob du die Meditation im Sitzen oder Liegen ausführst, kannst du selbst entscheiden. Für Fortgeschrittene ist die Übung sogar im Alltag ein Kinderspiel.

Beobachte bewusst deine Atmung.

- Ich atme ein, ich atme aus
- Ich atme ein, ich atme aus

Beim Ein- und Ausatmen entstehen immer kleine Übergänge, versuche auch diese bewusst wahrzunehmen.

- Einatmung
- Übergang
- Ausatmung
- Übergang

Jetzt versuche über verschiedene Fragen die Achtsamkeit noch weiter auszudehnen.

- Wie atme ich? Langsam oder schnell? Tief oder flach? Wie fühlt sich die Luft an? Kannst du die Luft in deinen Nasenlöchern spüren oder atmest du durch den Mund? Sind deine Lippen dabei geöffnet?
- Geht deine Atmung bis in den Bauch? Spürst du deine Kehle? Weitet sich dein Brustkorb? Hebt sich deine Bauchdecke?
- Welche Atmung fühlt sich angenehmer an? Ein oder Ausatmung?

Versuche dich jetzt wieder bewusst nur auf deine Atmung zu konzentrieren. Ein – und Ausatmung:

- Ich atme ein, ich atme aus
- Ich atme ein, ich atme aus.

Wenn Du die Übung beenden möchtest, richte deine Aufmerksamkeit nach einer Ausatmung wieder auf deine Umgebung.