



MINDFULNESS MARTINA ESBERGER

· Ü 01 ·

Zeit | 5 Min · Ort | Büro, Zuhause · Fokus | Atmung · Wirkung | Beruhigung des Geistes

Atemmeditation

Ich lade Sie ein mit mir eine Atem Meditation zu machen. Diese Meditation dauert etwa fünf Minuten. Sie können jederzeit die Dauer verkürzen oder verlängern, so wie es Ihnen gerade passt.



1

Setzen Sie sich aufrecht hin auf einen Stuhl, einem Kissen oder am Boden. Sollten Sie auf einem Sessel sitzen platzieren Sie ihre Füße nebeneinander, sodass die Fußsohlen mit dem Boden Kontakt haben. Der Rücken sollte gerade sein. Lockern Sie ihre Schultern, indem Sie sie zu den Ohren mehrmals hochziehen und fallen lassen. Legen Sie die Hände auf die Knie, mit den Handflächen nach unten. Schließen Sie die Augen.

2

Spüren Sie den Boden unter ihren Füßen und den Kontakt ihres Gesäßes mit dem Kissen oder dem Stuhl. Nun wandern Sie mit ihrer Aufmerksamkeit von den Füßen langsam den Beinen entlang über den Rücken zum Kopf. Werden Sie sich der Verankerung mit den Boden und der Öffnung zum Raum über ihrem Kopf bewusst. Nehmen Sie diese Verbindung aufmerksam wahr.

3

Atmen Sie einige Male durch die Nase ein und aus. Beobachten Sie den Atemfluss und spüren Sie die Stelle, entweder an den Nasenlöchern, im Hals, im Brustkorb oder im Bauchraum, wo Sie die Bewegung des Atems im Körper am besten empfinden. Sie können sich diese Stelle für diese Atemmeditation bewusst als Fokus aussuchen. Erlauben Sie dem Atem zu Beginn seinen eigenen Rhythmus zu finden.

4

Wenn Sie bereit sind, bringen Sie ihre volle Aufmerksamkeit auf ihren Atem. Atmen Sie bewusst und voller Achtsamkeit langsam ein. Fühlen Sie wie der Bauchraum beim Einatmen expandiert und beim Ausatmen einfällt. Verfolgen Sie mit Ihrem Geist den Atemzug beim Einatmen und verlassen Sie ihn erst am Ende der Ausatmung. Atemzug für Atemzug.

**EINATMEN, BAUCH (BRUSTRaum) HINAUS,
AUSATMEN, BAUCH (BRUSTRaum) HINEIN.**



MINDFULNESS MARTINA ESBERGER

· Ü 01 ·

Zeit | 5 Min · Ort | Büro, Zuhause · Fokus | Atmung · Wirkung | Beruhigung des Geistes

5

Fühlen Sie wie der kühle Luftstrom beim Einatmen durch die Nasenlöcher in den Körper dringt, folgen Sie den Atem weiter und beobachten Sie, wie der jetzt warme Atem die Nase beim Ausatmen verlässt. Atemzug für Atemzug. Moment für Moment. Jetzt. Hier.

6

Sollten Gedanken aufkommen, lassen Sie sie fortziehen, so wie Wolken am Himmel vorbeigleiten. Kommen Sie immer wieder zum Atem zurück. Und sollten Bilder, Gedanken, Gefühle, Emotionen oder Körperempfindungen auftauchen, beobachten Sie diese einfach – einmal, zweimal, zehnmal, hundertmal, fünfhundertmal und bringen Sie ihre Aufmerksamkeit bewusst zum Atemfluss zurück. Bestimmt. Akzeptieren Sie die Dinge so wie sie im Augenblick sind.

**ATMEN SIE EIN, BAUCH HINAUS,
ATMEN SIE AUS, BAUCH HINEIN.**

7

Bringen Sie immer wieder ihre Aufmerksamkeit sanft, beharrlich und mit Geduld zum Atem zurück. Führen Sie diese einfache Übung während der gesamten Meditation fort.

Wenn Sie wiederholt üben, werden Sie feststellen, dass sich Ihr Geist schneller beruhigt. Sie werden auch in anderen Bereichen Ihres Lebens präsenter, fokussierter und konzentrierter sein.

ABSCHLUSS

Nun bringen Sie ihre Aufmerksamkeit zurück zu ihrer Umgebung, bewegen Sie ihre Finger und Zehen, heben Sie ihre Füße, öffnen Sie die Augen und nehmen Sie das angenehme Gefühl der Meditation für den Rest des Tages mit.