

A close-up photograph of several lavender flower spikes in various shades of purple, set against a blurred background. The flowers are in focus, showing individual blossoms.

Atemübungen

1) Den Atem beobachten

Eine gute Grund- und Wahrnehmungsübung ist, zunächst den Atem einfach zu beobachten, ohne ihn zu bewerten oder verändern zu wollen.

Ablauf:

- Lege oder setze dich möglichst entspannt hin.
- Beobachte einfach deinen Atem, ohne ihn zu bewerten oder verändern zu wollen.
- Spüre das Einatmen und das Ausatmen.
- Achte auf die Pausen zwischen der Ein- und Ausatmung.
- Spüre die Energie und leichte Spannung, die du mit der Einatmung aufnimmst und wie du während der Ausatmung loslassen und entspannen kannst.

Daraus könnt ihr auch eine Atemmeditation machen:

Nehmt euch 10 Minuten Zeit, sucht euch einen ruhigen, ungestörten Ort und beobachtet einfach euren Atem. Tauchen Gedanken auf, nehmt sie kurz zur Kenntnis und lasst sie dann einfach weiterziehen.