

4711-Atmung

Setze dich entspannt und aufrecht hin – oder komme für diese Übung ins Liegen. Wenn du magst, kannst du auch deine Brille abnehmen und alles, was dich stört, beiseitelegen. Das kann die Uhr am Handgelenk sein oder deine Ohrringe oder Ähnliches. Wichtig ist, dass du es dir nun so bequem und entspannt wie möglich machst.

Schließe für diese Übung gern die Augen, um deine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Diese Minuten gehören ganz dir und deiner Entspannung.

Nimm zunächst deine Atmung wahr. Spüre, wie der Atem durch die Nase einströmt und durch die Nase oder den leicht geöffneten Mund wieder ausströmt. Spüre auch in die Bewegungen des Körpers beim Ein- und Ausatmen hinein, vielleicht sind es ganz kleine Mikrobewegungen an der Nase, im Brust- und Bauchbereich ...

Einfach wahrnehmen ... Und mit jedem Atemzug kommst du mehr und mehr zur Ruhe.

Nun lade ich dich ein, beim nächsten Einatmen innerlich bis vier zu zählen und beim Ausatmen bis sieben. Atme auf diese Weise für die nächsten elf Male ein und aus ...«

Wenn du für dich elfmal in dieser Weise geatmet hast, lasse den Atem wieder so fließen, wie er jetzt ein- und ausströmt. Und spüre kurz nach ...

Wie geht es dir jetzt? Hast sich etwas durch diese Bauchatmung verändert? Nimm alles ruhig wahr, ohne zu bewerten.

Nun balle deine beiden Hände fest zu Fäusten und löse sie wieder. Atme einmal tief und aus, recke und strecke dich und öffne in deinem Tempo die Augen.

Miniversion:

4s einatmen, 7s ausatmen,
11mal wiederholen

Maxiversion:

11 min lang auf diese Weise atmen
im Sitzen oder Liegen ausführbar