



Atem zählen

Bei dieser Übung werden ganz einfach nur die eigenen Atemzüge gezählt.

Der Mund ist dabei geschlossen, die Zunge liegt locker oben am Gaumen an. Die Zähne sollen nicht aufeinander gepresst werden, sondern einfach locker aufeinander liegen.

Hierbei sollen nur die Atemzüge gezählt werden, die Du ausatmest. Den Atem ausfließen lassen und dabei den Atemzug zählen, der ausströmt.

Dabei bist Du ganz der Atem. Das heißt, dass Du Voll und Ganz beim Atemzug bist, ihm mit dem Bewusstsein und der gesamten Aufmerksamkeit folgst, während Du ein- und ausatmest. In diesem Moment ist nichts wichtig, nur allein der Atemzug, den Du nun gerade ein- und ausatmest. Nimm wahr, wie er ein- und wieder ausströmt.

Folge dabei nicht dem Atem, indem Du z.B. während des Ausströmens fühlst, wie der Atem die Luftröhre hochsteigt. Es geht lediglich darum den Atem loszulassen und sich dann auf das Zählen zu konzentrieren.

Zähle hierbei den ausfließenden Atem innerlich mit „Eiiiiins“, bis der Atemzug von alleine ganz ausgeatmet ist. Greife nicht in die Länge, also die Dauer des Ausatmens ein. Der Atem fließt von selbst und es gibt nichts zu tun.

Zähle bis Zehn. Und dann starte wieder bei Eins.

Wenn ein Gedanke während des Zählens aufsteigt, dann nimm ihn wahr und beginne wieder mit dem Zählen bei 1.

Jeden Atemzug kannst Du immer wieder neu und ganz bewusst erleben.

Nimm den kurzen Moment der Leere wahr. Dieser tritt ein, wenn der Atem an den Punkt gelangt, wo er zwischen dem Ausatmen und dem Einatmen von allein umschwenkt.

Versuche den Moment bewusst wahrzunehmen.