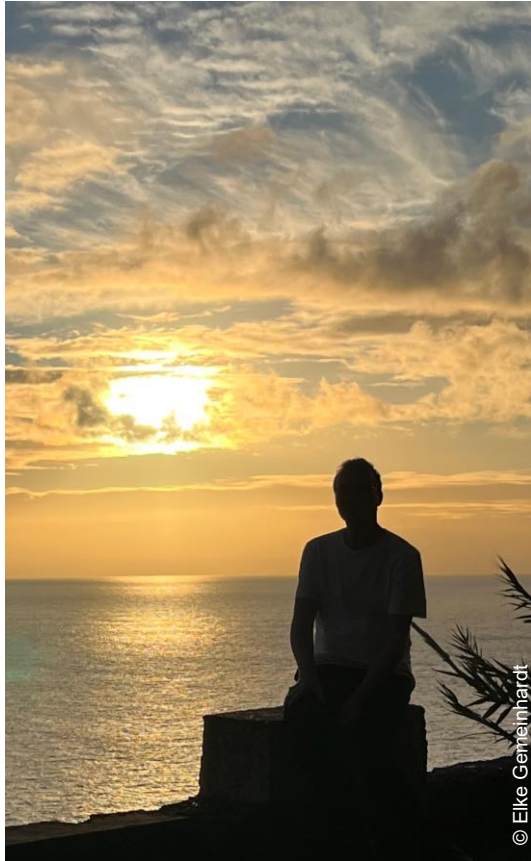


# Atemmeditation:

## Entspannung über die Beobachtung des Atmens



Eine der bekanntesten und effektivsten Meditationsübungen ist die sogenannte Atemmeditation. Sie ist einfach durchzuführen und kann dabei helfen, den Geist zu beruhigen und das Bewusstsein zu schärfen.

### Vorbereitung:

Setzen Sie sich in eine bequeme Position (es geht auch auf einem Stuhl oder auf ein Kissen auf dem Boden, nicht nur am Strand : ). Stellen Sie sicher, dass Ihr Rücken gerade ist und Ihre Haltung aufrecht, aber entspannt. Schließen Sie sanft Ihre Augen oder lassen Sie Ihren Blick weich auf einen Punkt vor sich gerichtet sein.

## **Schritte der Durchführung:**

1. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie der Atem in Ihren Körper ein- und ausströmt. Konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen im Bereich Ihrer Nasenlöcher, Ihrer Brust oder Ihres Bauches, wo auch immer Sie den Atem am deutlichsten spüren können.
2. Beobachten Sie den Atem, wie er natürlich ein- und ausströmt. Bemerken Sie den Eintritt und den Ausstritt des Atems, ohne ihn zu verändern oder ihn zu kontrollieren. Seien Sie einfach bewusst und aufmerksam gegenüber den Empfindungen des Atmens.
3. Bleiben Sie im gegenwärtigen Moment: Während Sie den Atem beobachten, werden Sie feststellen, dass Ihr Geist möglicherweise von Gedanken, Gefühlen oder äußeren Reizen abgelenkt wird. Das ist ganz normal. Sobald Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit abgewandert ist, kehren Sie sanft zum Atem zurück, ohne sich selbst zu verurteilen oder zu bewerten. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder liebevoll zurück zum Atem im gegenwärtigen Moment.
4. Verlängern Sie die Praxis: Setzen Sie die Atemmeditation für eine bestimmte Zeit fort, für zum Beispiel 5, 10 oder 20 Minuten. Während dieser Zeit beobachten Sie weiterhin Ihren Atem und kehren immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurück. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen, ohne sich darin zu verlieren.
5. Beenden Sie die Meditation: Wenn die festgelegte Zeit abgelaufen ist, öffnen Sie langsam Ihre Augen. Dehnen Sie sich und bringen Sie Ihren Körper langsam in Bewegung. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um die Wirkung der Meditation zu spüren.

Diese Atemmeditation kann der erste Schritt hin zu einer Meditationspraxis werden. Je regelmäßiger Sie meditieren, desto mehr werden Sie von den positiven Auswirkungen profitieren. Experimentieren Sie mit verschiedenen Meditationsformen und finden Sie diejenige, die am besten zu Ihnen passt!