

3.1 Hinführung

Bitte betrachten Sie die nachfolgenden Instruktionen als Einladung, d.h. Sie können den Anweisungen folgen und die Übung mitmachen, wenn Sie das möchten. Sie haben während der ganzen Übung die Kontrolle darüber, was geschieht.

Sie können während der Übung die Augen schließen, um Ihre Konzentration zu steigern. Wenn Sie die Augen nicht schließen möchten, lassen Sie sie geöffnet und lassen Sie Ihren Blick auf einem Punkt vor sich im Raum ruhen.

Nehmen Sie nun bitte eine angenehme Sitzposition ein: Die Sohlen sind flach auf dem Boden, der Rücken berührt die Rückenlehne, die Hände und Unterarme ruhen locker auf den Oberschenkeln oder den Armlehnen.

Verändern Sie Ihre Sitzposition so lange, bis sich der Kontakt zum Boden oder Stuhl möglichst angenehm anfühlt.

3.2 Atmen

Nun starten wir mit einigen Atemübungen.

Atmen Sie tief durch die Nase ein.

Lassen Sie dabei Ihre Schultern sinken.

Nehmen Sie wahr, wie sich beim Einatmen Ihre Bauchdecke hebt.

Atmen Sie nun durch den Mund wieder langsam aus und achten Sie dabei aufmerksam auf Ihren Atem.

Dabei senkt sich Ihre Bauchdecke wieder.

Wenn Sie möchten, legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, um den Bewegungen Ihres Körpers während des Atmens zu folgen.

Achten Sie nun wieder auf Ihre Ein- und Ausatmung – indem Sie durch die Nase einatmen und durch den Mund ruhig und achtsam wieder ausatmen.

Fühlen Sie, wie Ihr ganzer Körper sich mehr und mehr entspannt.

Nehmen Sie wahr, dass Ihr Körper atmet und dass er dabei Bewegungen macht. Registrieren Sie, dass sich der Brustkorb sanft hebt und senkt.

Nehmen Sie wahr, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.

Und wenn Sie sehr genau wahrnehmen, dann spüren Sie auch, dass die Nasenflügel ganz kleine Bewegungen machen.

Nehmen Sie diese Bewegungen des Körpers beim Atmen einige Augenblicke lang wahr.

Mit jedem Atemzug kehren ein Stück Ruhe und Frieden zurück in Ihren Körper. Spüren Sie mit jedem Ausatmen, wie Stress und Anspannung Ihren Körper verlassen. Spüren Sie, wie Sie ruhiger und gelassener werden – vielleicht empfinden Sie das als ein Gefühl der Wärme, der Schwere oder auch als Gefühl einer erfrischenden Kühle.

Dieses Wohlgefühl können Sie noch weiter vertiefen oder steigern, indem Sie sich wieder auf Ihre Atmung konzentrieren: Atmen Sie tief ein und atmen Sie ganz tief wieder aus.

Wenn Gedanken Sie ablenken, kehren Sie wieder bewusst zu Ihrer Atmung zurück.

Nehmen Sie nun noch ein paar tiefe Atemzüge: Einatmen – Ausatmen.

3.5 Rücknahme

Wenn Sie soweit sind, dann beginnen Sie bitte langsam wieder in das Hier und Jetzt zurückzukommen, nehmen Sie alle guten Gefühle mit sich mit in die Gegenwart, sie werden in Ihrem Körper gespeichert.

Sagen Sie nun zu sich selbst, dass Sie die Übung wieder langsam beenden werden. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug.

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder bewusst in den Raum zurück.

Spüren Sie den Stuhl, den Boden unter den Füßen.

Bewegen Sie Ihre Hände und Füße. Dehnen und bewegen Sie kräftig Ihre Arme und Beine. Sie können auch eine Faust ballen, wenn Sie wollen, oder aufstehen und sich schütteln.

Öffnen Sie bitte Ihre Augen (falls Sie es bis jetzt noch nicht gemacht haben), schauen Sie sich im Raum um und betrachten Sie alle Dinge im Raum.

Fühlen Sie das neue Gefühl von Stärke und Energie in Ihnen.