

ATEMENTSPANNUNG IM SITZEN

Diese Übung dauert ungefähr zehn bis fünfzehn Minuten.

Sorge für eine ruhige und ungestörte Umgebung und setze dich aufrecht auf einen Stuhl, den Rücken möglichst aufrecht an der Lehne. Die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden und deine Hände liegen in deinem Schoß oder auf den Oberschenkeln. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen oder auf einen neutralen Punkt richten, sodass sie sich entspannen können.

Atme nun zunächst vier- bis fünfmal tief ein und aus, in-dem du durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmest. Achte darauf, ungefähr doppelt so lange aus- wie einzuatmen. Wenn du magst, kannst du bei jedem Atemzug zählen, zum Beispiel 1 – 2 – 3 ein und 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 aus. Nach dem Ausatmen lege einen kurzen Moment der „Atemstille“ ein, bevor du wieder einatmest. Jedes Ausatmen wird also von einer kurzen Pause gefolgt, bevor du den nächsten Atemzug machst. Nach der Einatmung machst du keine Pause. Diese Art zu atmen mag zunächst ungewohnt und ungewöhnlich erscheinen, wird aber schnell zur Routine.

Lasse nun deinen Atem wieder frei fließen. Stell dir vor, wie du dich mit jedem Einatmen ein wenig mehr aufrichtest, so als sei an deinem Schädel ein Faden befestigt, an dem du bei jedem Atemzug sachte nach oben gezogen wirst. Mit jeder Ausatmung verwurzelst du dich mit deiner Basis. Deine Sitzbeinhöcker liegen stabil auf der Sitzfläche auf. Einatmen und ausatmen, wachsen, dich aufrichten und dich verwurzeln.

Lasse deinen Atem so lange ruhig fließen, wie du brauchst, um in einen angenehmen, ruhigen und entspannten Zustand zu gelangen. Richte dann deine Wahrnehmung auf deinem Bauch und spüre, wie deine Bauchdecke sich hebt und senkt. Lasse den Atem in deinen Bauch fließen und aus dem Bauchraum wieder heraus. Atme weiterhin durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Es ist gut möglich, dass zwischendurch Gedanken deine Aufmerksamkeit stören. Das ist in Ordnung. Übe dich darin, diese Gedanken freundlich, aber distanziert zu beobachten und dich nach wenigen Atemzügen auch wieder von ihnen zu verabschieden, sodass deine Aufmerksamkeit wieder voll und ganz auf deiner Atmung liegt. Du kannst dir eine Uhr stellen (zum Beispiel in einer Meditationsapp) oder aber die Dauer der Übung frei gestalten. Bevor du zum Ende der Übung kommst, spüre noch einmal bewusst das Strömen der Luft beim Einatmen in der Nase und spüre beim Ausatmen, wie die Luft an deinen Lippen entlangstreicht. Öffne dann die Augen und kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurück. Genieße noch einen Moment die angenehme Entspannung und innere Ruhe, die du eben erlebt hast.

Du kannst diese Übung bei vielen Gelegenheiten machen, da du nichts weiter brauchst als einen Stuhl. Du kannst sie ebenso im Liegen anwenden. Sorge in diesem Fall dafür, dass du eine feste Unterlage hast und nicht z. B. auf einem Sofa einsinkst. Dein Rücken und deine Beine sollten gerade liegen und auch dein Kopf sollte möglichst auf einer Ebene mit dem übrigen Körper auf dem Boden oder auf einer festen Unterlage liegen.