

Achtsames Atmen (nach Thich-Nhat-Hanh)

Legen Sie Ihre Fingerspitzen auf den Bauch und fühlen, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Verbinden Sie nun mit jeder Hebung der Bauchdecke das Wort „**EIN**“ und mit jeder Senkung der Bauchdecke das Wort „**AUS**“. Wiederholen Sie dies 5 mal. Dann machen Sie weiter mit dem Wort „**TIEF**“ (beim Einatmen / Heben) und „**LANGSAM**“ (beim Ausatmen / Senken). Fahren Sie so mit allen weiteren Worten fort. Fangen Sie dann wieder mit den Worten „**EIN**“ (beim Einatmen) und „**AUS**“ (beim Ausatmen) an, machen Sie auf diese Weise weiter. Steigern Sie sich allmählich langsam von einer Runde auf eine tägliche Übungszeit von 25 Minuten (ca. 5 Runden).

Ein	-	Aus
Tief	-	Langsam
(den Körper) beruhigen	-	weich werden
Lächeln	-	loslassen
Gegenwärtiger Moment	-	Wunderbarer Moment
Ich bin angekommen	-	Ich bin Zuhause

Diese Worte können Sie genauso gut auch beim Gehen anwenden. Setzen Sie Ihre Füße dabei so achtsam es Ihnen möglich ist ab, spüren Sie beim Laufen Ihre Fußballen, und beobachten Sie, wie viele Schritte Sie gehen, während Sie einatmen (z.B. 3 Schritte), wie viele Schritte Sie gehen, während Sie ausatmen (z.B. 3 Schritte). Gehen Sie dann entsprechend viele Schritte und verbinden Sie sie mit dem Wort „**EIN**“, gehen Sie dann entsprechend viele Schritte beim Ausatmen und verbinden Sie sie mit dem Wort „**AUS**“. Bleiben Sie die ganze Zeit über achtsam, auch in der Berührung des Fußes auf den Boden. Eine weitere Möglichkeit, mehr Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren: Üben Sie eine Runde nach dem Aufwachen, und eine Runde vor dem Einschlafen (ca. 30 Atemzüge).