



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Atemmeditation

Förderung der Achtsamkeit

Die Atemmeditation hilft, das innere Gleichgewicht wiederzufinden und Stress abzubauen. Einfache Atemtechniken werden dazu genutzt, die geistige und körperliche Gesundheit zu stärken.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Vorgehen bei der Atemmeditation

Setzen oder legen Sie sich in eine angenehme Position. Sorgen Sie dafür, dass Ihnen auch bei einer längeren Zeit nicht kalt wird. Atmen Sie ruhig durch und lassen Sie Ihrem Geist ein wenig Zeit sich zu beruhigen. Dann wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam durch den Körper, um wahrzunehmen was Sie dort spüren können.

Sie wenden sich freundlich Ihrer Atmung zu und beobachten den Rhythmus der Atmung ganz passiv. Sie spüren wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt. Der Atem kommt und geht ganz von alleine. Der Atem kommt und geht (ggf. Atemzüge zählen).

Nun gehen Sie von der passiven Beobachtung zu einer aktiven Beeinflussung Ihres Atems über:

Anleitung für die Atemmeditation

Der Atem ist tief. Sie schöpfen Ihr Atemvolumen aus, atmen in alle Richtungen. Sie atmen nach vorne, nach hinten, nach oben und unten und in die Seiten. Achten Sie darauf, dass Sie auch immer vollständig ausatmen. Der Atem ist tief.

Nun wird Ihre Atmung ganz weich. Sie atmen ganz langsam und sanft. Stellen Sie sich vor, dass Sie eine Kerze vor Ihrem Mund haben. Sie atmen so sanft, dass die Flamme der Kerze nicht flackert. Ihre Atmung ist tief und weich.

Nun wird Ihre Atmung rhythmisch, d.h. das Einatmen und das Ausatmen dauern gleich lang.

Wenn es Ihnen hilft, können Sie innerlich die Sekunden zählen. Ihre Atmung ist rhythmisch.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Nun wird Ihre Atmung rund, d.h. das Einatmen und das Ausatmen gehen kontinuierlich ineinander über. Stellen Sie sich vor, Ihr Atem ist wie ein Rad, das sich dreht. Wenn eine Seite des Rades nach oben geht, atmen Sie ein; geht sie nach unten, atmen Sie aus. Zwischen Einatmen und Ausatmen ist keine Pause, der Atem fließt kontinuierlich genau wie sich das Rad kontinuierlich dreht. Sie konzentrieren sich auf Ihre Atmung. Sie ist tief, weich, rhythmisch und rund.

Nun gehen Sie von der aktiven Einflussnahme wieder dazu über, Ihren Atem passiv zu beobachten.

Der Atem kommt und geht, ohne dass Sie ihn bewusst lenken. Achten Sie darauf, wie leicht Ihr Atem fließt. Er kommt und geht (ggf. Atemzüge zählen).

Vertiefung

Ihr Körper bleibt entspannt liegen. Sie genießen noch einen Moment die innere Ruhe und die körperliche Entspannung. Sie schöpfen Kraft und prägen sich diesen Zustand ein. Die Ruhe und Kraft nehmen Sie gleich mit ins Hier und Jetzt. Ihr Körper bleibt noch einen Moment in Ruhe.

Rücknahme

Gedanklich kehren Sie nun wieder in den Raum zurück und fühlen die Gedanken und die Energie in Ihren Körper zurückkehren. Sie spüren, dass Sie mit jedem Atemzug frischer und wacher werden.

Die Kraft kommt zurück. Sie geht in die Finger. Sie bewegen die Finger und ballen die Hände zu Fäusten. Die Kraft geht auch in die Füße. Sie bewegen die Zehen, spannen die Füße an. Die Kraft breitet sich im gesamten Körper aus. Die Ruhe und Kraft nehmen Sie gleich mit ins Hier und Jetzt. Sie räkeln sich, atmen noch einmal tief durch und öffnen die Augen.