

# Atemwahrnehmung und Kontemplation

Spür Deinen Atem (vielleicht hilft es Dir, wenn Du dabei die Hände auflegst). Tauch ganz in die Atembewegung ein: Wo kannst Du sie heute spüren?

Im Bauch? Im Brustkorb? In den Flanken? Im Rücken? Bis hinauf in die Schultern? Bis hinunter zum Beckenboden?

Es gibt nicht falsch oder richtig. Es geht nur darum, wahrzunehmen was sich zeigt.

---

Atme nun bewusst durch die Nase.

Spür, wie der Atem ein- und ausströmt. Vielleicht kannst du sogar fühlen, dass der Einatem ein wenig kühler ist.

Begleite in Gedanken den Atem still mit den Worten: Du zu mir, ich zu Dir. Mit jedem Atemzug wieder.

Beim Einatmen: «Du zu mir»

beim Ausatmen: «Ich zu Dir»...

Bleibe ca. 10 Minuten so bei Deinem Atem und den Worten.

Dann komm allmählich wieder zurück.

Räkel dich, streck dich, seufze und gähne nach Herzenslust.