

Die Mini-Meditation | Woche 3

Montag bis Freitag: Deinen Atem beobachten

Die Einstimmung:

- Setz deinen Timer auf 10 Minuten.
- Nimm eine bequeme, aufrechte Haltung ein.
- Mach dein kleines Einstiegsritual.
- Beobachte deinen Atem und lass ihn durch die Nase fließen.
- Beginn mit der Übung.

Die Übung:

Während du die ersten Atemzüge noch bewusst nimmst – aktiv durch die Nase atmest, erlaubst du dir, deinen Atem immer mehr geschehen zu lassen.

Einfach nur zu beobachten, wie dein Atem ein- und ausströmt. Wie der Impuls zum Ein- und Ausatmen von selbst entsteht – du immer ruhiger und gleichmäßiger atmest. Wie sich dein Atem von allein durch deinen Körper bewegt. Beobachte auf spielerische Weise, **wie dich das Leben selbst atmet** – und wie du geatmet wirst.

Wie mit dem Einatmen neue Lebensenergie einströmt und mit dem Ausatmen alles Alte und Verbrauchte abfließt und sich alle unnötige Spannung ganz von alleine löst. Ohne dein Zutun.

Du kannst auch die Atemzüge zählen.

Wichtig: Du sollst dich beim Atempfen **nicht anstrengen oder besonders tief atmen**. Im Gegenteil, erlaub deinem Atem so zu fließen und sich zu verändern, wie es dir jetzt angenehm ist. So, dass es sich für dich gut anfühlt. Vertraue, dass dein Atem richtig fließt.

Statt dich zu *konzentrieren*, eng zu machen und zu kontrollieren, **dehn deine Wahrnehmung aus**. Beobachte, was ist. **Lass geschehen**.

Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken abdriften sind, bringt sie sanft zu deinem Atem zurück. Ohne Urteil

Falls Druck, Widerstand oder Spannung auftaucht, nimm das wahr und geh in die Beobachterrolle – beobachte auch die Gedanken, die da auftauchen. Dann lenk deine Aufmerksamkeit einfach wieder sanft zurück zu deinem Atem und mach weiter so gut es eben geht.

Solange, bis dein Timer klingelt.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Abschluss:

Wiederhole innerlich 3 x die Affirmation:

Mit jedem Atemzug nehme ich universelle Lebensenergie auf und tanke Lebenskraft.
Mit jedem Ausatmen lasse ich alles los, was mir nicht mehr dient.
Ganz von allein.

Lass diese Affirmationen ein paar Atemzüge lang still nachwirken.

