

## **MANUSKRIPT ZUM THEMA „BEWUSSTE ATMUNG“**

Sind Atemtechniken etwas ganz Neues für Dich? Dann beginne mit der bewussten Atmung. Lasse bei der bewussten Atmung Deinen Atem ganz natürlich kommen und gehen. Und beobachte ihn. Dir wird dabei auffallen, dass der Atemreiz zum Einatmen und auch zum Ausatmen ganz von selber kommt. Dir wird wahrscheinlich auch auffallen, dass Du dazwischen kleine Pausen hast. Also nicht direkt vom Ein- zum Ausatmen und wieder zurückgehst. Das ist auch ganz natürlich.

Schließe Deine Augen und lege Deine Hände auf Deinen Bauch oder auf Deine Brust. Und lasse Deinen Atem einfach kommen und gehen. So wie er kommt und so wie er geht, ist es richtig. Fühle auch in Dich hinein, wo Du überhaupt hin atmest. Atmest Du eher in den Brustraum oder atmest Du eher in den Bauch?

Beobachte Deine Atmung, nimm Dir ausreichend Zeit. Und reflektiere am Ende, was Du beobachtet hast.