

Spüre deinen Atem

Leg dich bequem in deinem Bett hin und schließe die Augen.

Lege beide Hände auf deinen Bauch, rechts und links neben den Bauchnabel. Atme tief ein und tief aus. Spüre mit deinen Händen, wie der Atem im Bauch ankommt und wie sich die Bauchdecke mit jedem Ein- und Ausatmen hebt und senkt.

Lege nun deine Hände etwas höher auf deinen Körper, auf den oberen Brustkorb unterhalb des Schlüsselbeins. Atme tief ein und tief aus. Spüre wieder mit deinen Händen, wie der Atem in deinen Körper ein- und wieder ausströmt.

Zum Abschluss legst du deine Hände wieder auf deinen Bauch und atmest noch einmal tief ein und aus. Deine Hände heben sich bei jedem Atemzug mit.

Nach etwa fünf tiefen Atemzügen atmest du ganz normal weiter, lässt aber deine Hände dabei auf deinem Bauch liegen.