



## Übung zur Achtsamkeit

Diese Übung ist sehr geeignet, um sich stärker zu erden und spüren, vor allem, wenn man am Anfang wahrnimmt, dass der Körper Grenzen hat, die Kontakt mit dem Boden haben.

Man kann diese Übung oft machen. Immer wenn man sich angespannt oder unruhig fühlt, hilft es, die Konzentration auf das Atmen und die Bewegungen des Körpers zu lenken.

- Finde eine angenehme Körperhaltung im Liegen oder Sitzen.
- Spür erst mal, dass dein Körper Kontakt mit dem Boden hat. Es geht nur darum wahrzunehmen, dass dein Körper Kontakt hat und wo überall er Kontakt hat.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Körperstellen, die Kontakt mit dem Boden, dem Stuhl oder der Unterlage haben, und nimm wahr, wie sie sich anfühlen
- Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, sondern einfach um aufmerksames hin spüren.
- Und als Nächstes nimm wahr, dass dein Körper atmet und dass er dabei Bewegungen macht.
- Achte, wo du überall im Körper Bewegungen spürst, die dein Atem auslöst. Im Brustkorb, Bauch, vielleicht Schultern, Nasenflügel, usw.
- Spüre wie sich dein Körper durch das Ein- und Ausatmen bewegt und bleibe einige Augenblicke mit der Aufmerksamkeit dabei.
- Wende dich der Empfindung deiner Nase zu: beim Einatmen spürst du kühle Luft in deiner Nase, beim Ausatmen ist die Luft, die ausströmt wärmer.
- Beende die Übung, indem du wieder bewusst wahrnimmst, dass dein Körper Kontakt mit dem Boden oder dem Stuhl hat. Und dann nimm wieder deine Körpergrenzen achtsam wahr.
- Kehre mit deiner Aufmerksamkeit bewusst in den Raum zurück wo du dich befindest und orientiere dich darin.