

Beipackzettel zur Atemübung

Die aktuelle Zeit kann eine gute Gelegenheit sein, die Praxis der Achtsamkeit auszuprobieren oder zu vertiefen. Entweder, da Sie eine Methode suchen, mit Sorgen, Unausgeglichenheit oder anderen belastenden Gefühlen und Gedanken umzugehen, oder auch einfach, da Sie nun mehr Zeit und Muße dafür haben.

Bei regelmäßiger Übung wirkt sich die Praxis der Achtsamkeit in der Regel positiv auf Ihr Wohlbefinden aus, fördert Gelassenheit und Konzentration und hilft dabei, präsenter im "Hier und Jetzt" zu sein.

Die angeleitete Achtsamkeitsübung ist im Wesentlichen eine Übung der Atembeobachtung.

Zu Beginn ist eine solche gesprochene Anleitung in der Regel hilfreich. Nach einer gewissen Zeit benötigt man diese meist nicht mehr und kann die Dauer und das Vorgehen bei der Übung frei anpassen.

Für eine regelmäßige Praxis ist es zunächst hilfreich, eine Motivation zu entwickeln, warum man sich überhaupt in Achtsamkeit üben möchte. Während der Übung gilt es dann, diese Motivation loszulassen, um sich voll und ganz auf die Gegenwart einlassen zu können.