

## Kleine Atemmeditation nach Thich Nhat Hanh



Finde einen ruhigen für dich stimmigen Platz drinnen oder draußen.

Nimm für ein paar Atemzüge deinen Atem wahr.

Überlege dir, bevor du mit der kleinen Atemmeditation beginnst, welches Bild du heute verinnerlichen möchtest:

„Baum und Stärke“ oder „Wind und Leichtigkeit“ oder „Wasser und Im Fluss sein“ ... oder ein beliebiges Bild, das für dich nun gerade passt.

Wenn du die Atemmeditation zum Beispiel mit dem Baum beginnen möchtest, dann sprich in Gedanken beim Einatmen:

*„Ich atme ein und sehe mich als Baum“* und beim Ausatmen:

*„Ich atme aus und fühle mich stark“*

Du kannst den Satz auch verkürzen auf „Ich sehe mich als Baum – ich fühle mich stark“. Doch verbinde ihn immer mit deinem Atemrhythmus.

Die anderen Beispiele sind:

*„Ich sehe mich als Wind – ich fühle mich leicht (ich spüre die Leichtigkeit)“*

*„Ich sehe mich als Wasser – ich fühle mich im Fluss (ich bin im Fluss)“*

Mache das solange, wie es für dich gut ist und du Freude daran hast. Bleibe immer bei einem Bild. Wenn du ein anderes ausprobieren möchtest, dann erst später oder – noch besser - erst am nächsten Tag.

Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg mit dieser kleinen Atemmeditation, die du jederzeit auch in deinen Alltag einbauen kannst.

Deine *Annette*