

ACT-Übung: In Verbindung sein

Verbindungsatmung

Nimm 10 Atemzüge, während denen du dich auf Bauch und Brustkorb konzentrierst. Achte darauf, die Lunge ganz zu leeren und das Einatmen von unten her mit der Bauchatmung zu beginnen.

Während der nächsten 10 Atemzüge weite deine Aufmerksamkeit so weit aus, dass du sowohl deines Atems wie auch der Verbindung mit der Umgebung gewahr bist.

Wichtig dabei:

Es müssen nicht unbedingt 10 Atemzüge sein. Es geht auch mit weniger oder mehr. Übe das beim Warten in der Schlange, an der Ampel, in der Mittgaspause, während der PC hochfährt.

Die Verbindungsatmung erleichtert es, sich mit der aktuellen Tätigkeit zu verbinden. Ein Teil der Aufmerksamkeit weilt immer bei dir und der Atmung. Der andere Teil ist der Tätigkeit zugewandt. Die Verbindungsatmung hält die Verbindung zu der eigenen inneren Mitte aufrecht. In diesem inneren Raum entsteht Freiheit und Ruhe. Daraus kann angemessenes und wirkungsvolles Handeln entstehen.

Ausführlicher:

Die Verbindungsatmung ist eine sehr wirksame und hilfreiche Übung. Jeden Tag bewusst 10 Minuten Verbindungsatmung üben ist die beste Hilfe, um in Verbindung zu sein. Die regelmäßige Praxis bringt spürbare körperliche und psychische Erleichterung.

1. Setze oder lege dich hin. Augen schließen. Während der ersten fünf Minuten verbinde dich mit dem Atem. Beobachte alle Atembewegungen und -empfindungen. Lasse alle Gedanken und Gefühle kommen und gehen. Wenn du bemerkst, dass die Aufmerksamkeit abdriftet, kehre wieder zum Atem zurück (immer wieder)
2. Während der nächsten 5 Minuten weite die Aufmerksamkeit aus, so dass du sowohl deines Körpers, deiner Gefühle und Gedanken wie auch deiner Atmung bewusst bist. Zum Abschluss Augen öffnen und sich wieder mit dem Raum und der Umgebung verbinden.