



3 x 3 Atemmeditation – 9 Atemzüge für mehr Entspannung im Alltag © Sandra Cugier

Setze Dich entspannt und gerade auf einen Stuhl, die Beine etwas hüftbreit auseinander. Aus der Taille heraus nach vorne beugen, die Unterarme auf den Oberschenkeln ablegen und den Kopf vornüber hängen lassen. Man nennt es auch die Kutscherhaltung.

3 x ruhig und konzentriert Atmen

- Atme dabei ganz tief in Deinen Bauchraum hinein... Du kannst dabei leicht Deine Hände auf den Bauch legen und spüren, wie sie sich beim tiefen Bauchatmen anheben.
- Halte kurz den Atem an – zähle dafür langsam bis 3
- und atme ganz langsam die Luft wieder hinaus... Du spürst dabei, wie Deine Hände sich wieder senken...
- Atme einfach wie beschrieben 3 x so tief und entspannt ein... und wieder aus...

3 x Ärger, Stress, Sorgen hinausatmen

- Nimm wahr, was Dich gerade stresst, nervt oder sorgt... und atme es mit den 3 gleichen tiefen Atemzügen aus, wie oben beschrieben
- Spüre, wie automatisch mehr Gelassenheit in Dich strömt mit jedem bewussten und tiefen Einatmen.
- Spüre wie Anspannungen mit jedem laaaangsaamen Ausatmen aus Deinem Körper hinaus strömen, Du Dich freier und leichter fühlst.

3 x in die positive Zukunft atmen

- Die nächsten 3 tiefen Atemzüge gönne Deiner positiven Zukunft! Stelle Dir vor, wie Du entspannt und vital (mit Deinem Wunschgewicht) durch Deinen Alltag gehst.
- Wie Du in Dir ruhst, zufrieden in Dir und Deinem Sein bist.
- Wie Du wundervoll bist, weil Du bist – wie Du bist! Spüre es in Dir! Wo fühlst Du es? Im Herzchakra? Oder im Solarplexus?

Öffne nun Deine Augen und komme wieder vollkommen zurück in Dein Hier und Jetzt! Und spüre, wie gut es Dir geht. Jetzt!

Nun kannst Du viel gelassener Deinen Alltag weiter gestalten oder, falls es schon später Abend ist, in einen tiefen und erholsamen Schlaf hinüber gleiten.

Viel Spaß bei Deiner täglichen 3 x 3 Atemmeditation! Du darfst sie auch 3 x täglich machen. :)

Mit Freude zur Leichtigkeit!

Deine Sandra