

Meditation im Liegen

Egal, ob auf der Yogamatte, dem Teppich, auf dem Sofa oder im Bett, auch im Liegen kannst du meditieren.

Lass zunächst deinen Blick durch den Raum oder die Umgebung schweifen und atme dabei fließend und gleichmässig, wenn eben möglich, durch die Nase ein und aus.

Führe dann deinen Blick zu einer ruhigen Stelle, vor dir oder an der Decke über dir.

Bleibe in der „Betrachtung“ dieser Stelle und bewerte nicht.

Spüre, wie dein Atem fließt, fast von alleine kommt und geht er.

Lasse nun die Einatmungen bewusst tief in den Bauch gehen.

Die nachfolgende Ausatmung führe sehr sehr langsam aus.

Versuche nach jeder Einatmung ein bisschen länger auszuatmen.

Reduziere so die Anzahl deiner Atemzüge pro Minute.

Mit wie wenig Atemzügen kommst du aus?!

Mache daraus keinen Wettbewerb, sondern ein bewusstes Erleben.

Zum Abschluss bitte tief und kräftig ein- und ausatmen, dabei die Arme strecken, räkeln, Beine lang machen und wieder ganz wach zurück kommen.

Solltest du im Liegen einschlafen, so ist das völlig in Ordnung. Atme auch dann nach dem Wachwerden wieder tiefer und kräftiger ein und aus.

Räkele dich ausgiebig.

Dieser Atem-Fokus im Liegen ist ein guter Ersatz für ein „Power-Napping“ oder kann der Einstieg dazu sein ... probiere es einfach mal aus.

Übungszeit: zwischen 3 und 20 Minuten