



Ich atme ein, ich atme aus

Christoph Willard
Olivia Weisser

Illustrationen von Alison Oliver

riva

Willkommen zu *Ich atme ein, ich atme aus*.

Wenn du deine Atmung bewusst einsetzt, kannst du damit unglaubliche Dinge anstellen. Du kannst abschalten, wenn du dich angespannt oder unruhig fühlst. Du kannst dich besser auf deine Gedanken konzentrieren oder dich entspannen.

Deine Atmung begleitet dich überallhin. Halte einen Moment inne. Wie fühlt sie sich gerade an?

Dieses Buch soll dir helfen, deine Atmung besser zu verstehen und zu lernen, wie du sie benutzt, um dich glücklicher und wohler zu fühlen.



Ich atme ein,
ich atme aus.
Ich atme ein,
ich atme aus.

Ich atme ein,

Ich atme ein,
ich atme aus

Mit
15 Mitmach-
Übungen zu
Achtsamkeit
und innerer
Ruhe

© 2021 des Titels »Ich atme ein, ich atme ein, ich atme aus« von Christoph Willard, Olivia Weisser (ISBN 978-3-7423-1613-4) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Setz dich bequem hin.

Halte das Buch locker auf deinem Schoß.

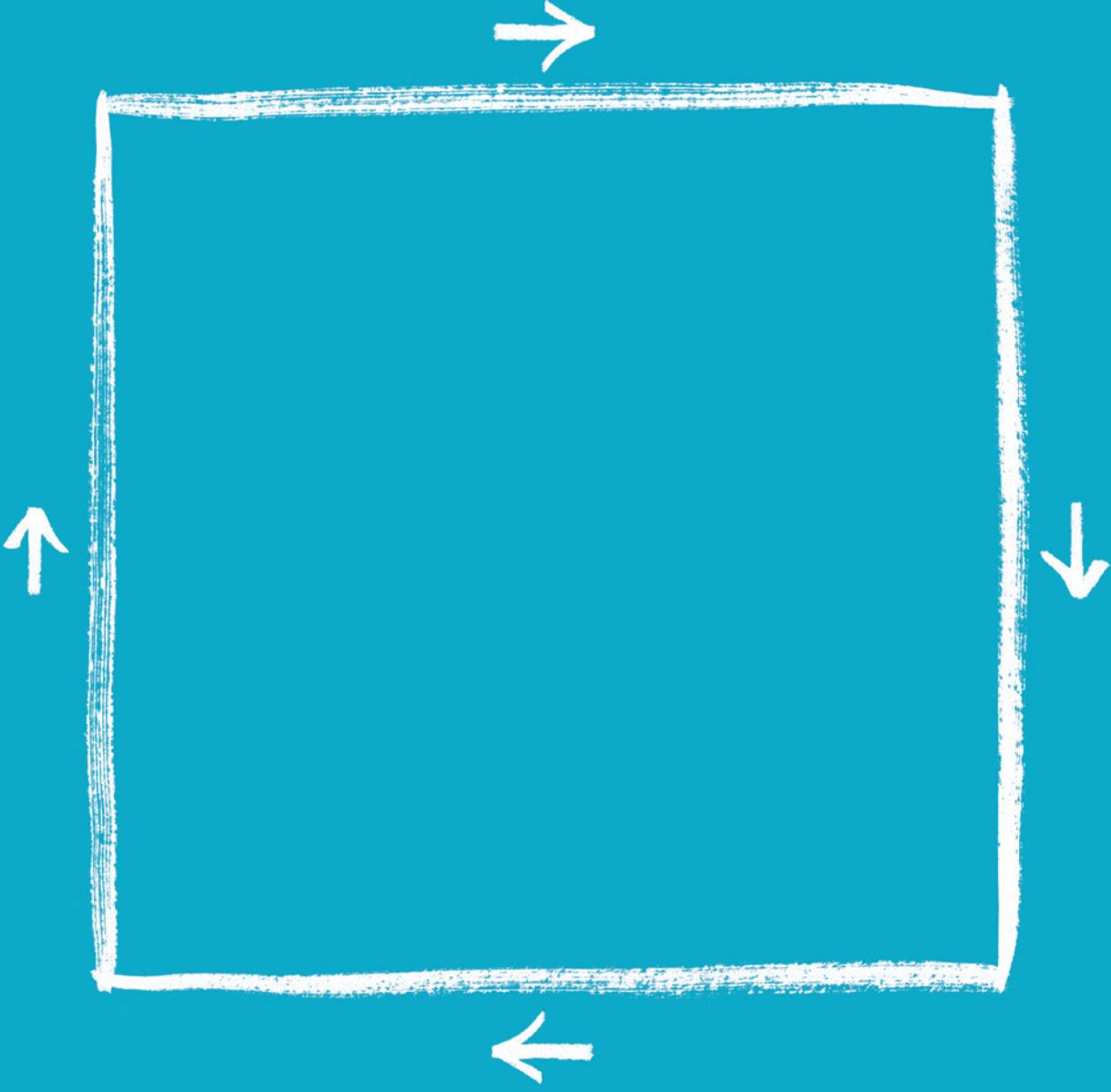
Wie fühlt es sich an?

Warm oder kalt?

Glatt oder rau?

Leicht oder schwer?

Lass die Finger über den Buchdeckel gleiten. Spüre die Ecken und Kanten des Buches. Achte auf die Geräusche, während du die Seiten langsam umblätterst.



Sieh mal, ein Quadrat!

Damit kannst du das Atmen üben.

Fahre mit dem Finger an einer Seite des Quadrates entlang, atme dabei ein und zähle im Kopf: eins, zwei, drei, vier. Dann lässt du den Finger an der nächsten Seite entlangwandern, hältst den Atem an und zählst wieder: eins, zwei, drei, vier. Es folgt die dritte Seite, du atmest aus und zählst bis vier. Bei der letzten Seite hältst du erneut den Atem an, während du bis vier zählst.

Wie fühlst du dich nach einem Durchgang?

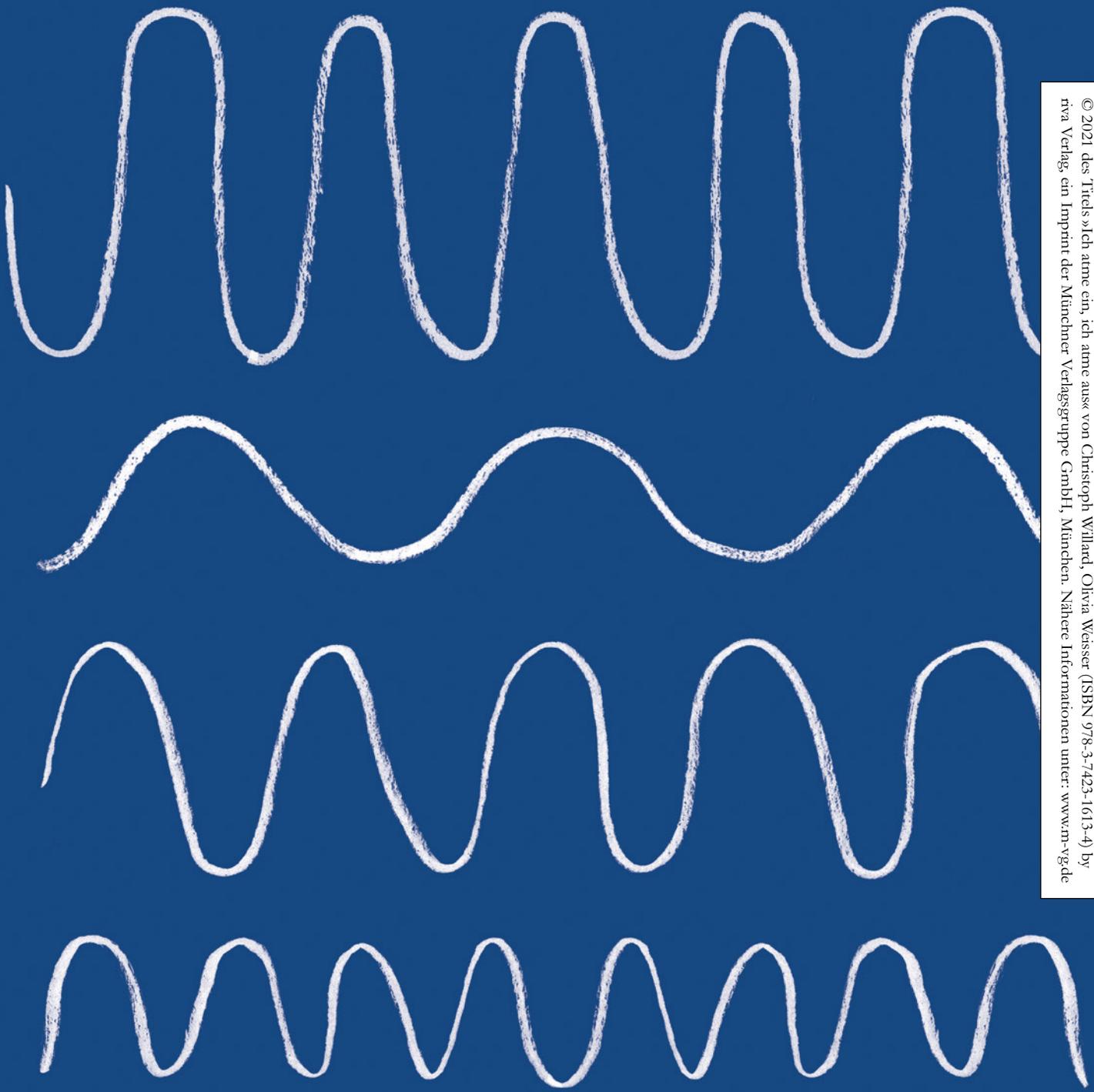
Wie fühlst du dich nach vier Durchgängen?

Die Schlangenlinien stellen Atemzüge dar.
Spüre den Linien mit dem Finger nach. Atme ein, wenn du nach oben wanderst. Atme aus, wenn es nach unten geht.

Wie fühlt sich deine Atmung bei den verschiedenen Linien an?

Wie fühlt sich dein Körper an?

Prima, jetzt blättere um.

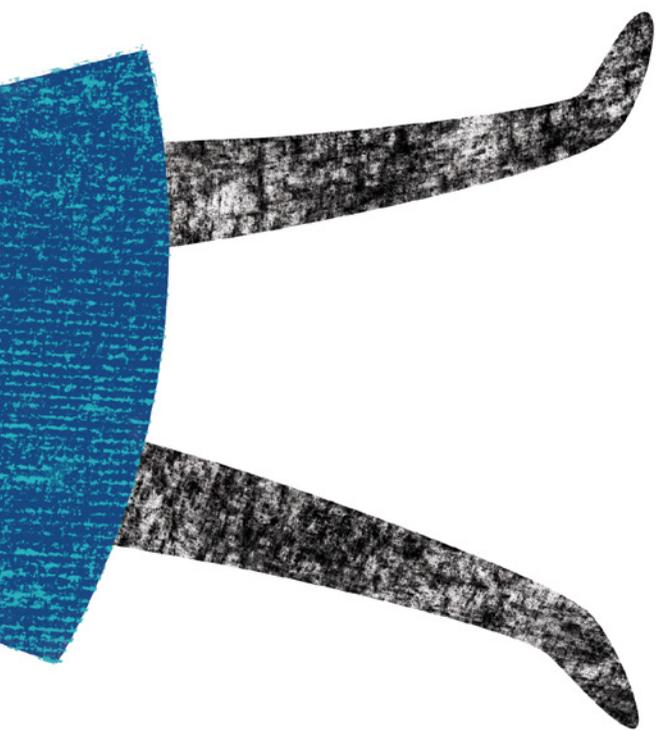


© 2021 des Titels »Ich atme ein, ich atme aus« von Christoph Willard, Olivia Weisser (ISBN 978-3-7423-1613-4) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Lege dich auf den Rücken, strecke deine Beine aus und lege das Buch auf deinen Bauch. Hast du es auch bequem?

Nimm drei tiefe Atemzüge und balanciere das Buch auf deinem Bauch. Spüre, wie sich das Buch hebt und senkt, während du ein- und ausatmest.



Gut gemacht!

Als Nächstes versuche, nur mit deinem Atem eine Buchseite aufrecht zu halten. Lege dazu das Buch vor dich auf einen Tisch. Schlage es auf, nimm eine Seite zwischen Daumen und Zeigefinger und halte sie hoch. Lass sie los und puste sanft dagegen, sodass sie nicht nach unten fällt.

Langsam und gleichmäßig! Lass die Seite nicht fallen, bis dein Atemzug beendet ist. Übe so lange, wie du möchtest.





© 2021 des Titels »Ich atme ein, ich atme aus« von Christoph Willard, Olivia Weisser (ISBN 978-3-7423-1613-4) by
niva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Du hast wieder eine Seite umgeblättert. Wie viele Seiten waren es bis jetzt? Kannst du dich erinnern?

Blättere diese Seite noch einmal um und achte genau auf das Geräusch. Woher kommt es?

Und nun nimm dir zehn Sekunden Zeit, die Seite erneut umzublätern, ohne das kleinste Geräusch zu machen.

Hörst du, wie du atmest?

1 2 3
4 5 6 7
8 9 10



Versuche nun, diesem Labyrinth mit dem Finger der anderen Hand zu folgen. Schaffst du das ganz leise? Kannst du dabei den Atem anhalten? Kannst du den Labyrinth mit beiden Händen gleichzeitig nachspüren?