

The



oolbox



is you



4th revised edition
4. überarbeitete Auflage

Und dann muss
man auch
noch
Zeit
haben,
da zu sein
und
vor sich hinzuschauen.

Astrid Lindgren

1 Minute Atmen Setz Dich bequem hin und, wenn es Dir nichts ausmacht, schließ Deine Augen. Wenn Du lieber mit geöffneten Augen mitmachen willst, dann konzentriere Dich jetzt auf irgendeinen Punkt (Gefäß, Bleistift, Bonbon etc.) auf dem Tisch oder dem Fußboden vor Dir. Entspanne Deine Schultern, behalte jedoch eine gerade Sitzposition bei. Die Füße ruhen entspannt auf dem Boden. Ich werde jetzt mit einer Stoppuhr eine Minute stoppen, damit Ihr seht, wie oft Ihr in einer Minute atmet. **Ein voller Atemzug besteht aus Ein- und Ausatmen.** Wir beobachten nur, sind uns unseres Atmens sehr bewusst und wollen es nicht verändern. Dies soll kein Wettbewerb sein und Du kannst Deine Ergebnisse selbstverständlich für Dich behalten. Zähl einfach nur und sei Dir Deines Atmens bewusst. Wenn Du meinst, dass es Dir hilft, lege Deine Hände entweder auf Deinen Bauch oder auf Deinen Oberkörper; es wird Dir helfen. Versuch dabei, nicht an die Zeit zu denken. **Auf los geht es los, wir fangen an ...** einatmen, ausatmen so, wie es Dir angenehm ist. Beobachte, wie es sich in Deiner Nase, Deinem Hals, Deinem Oberkörper oder Deinem Bauch anfühlt. Nach einer Minute **STOPP** und versuch, Dich an die Zahl Deiner Atemzüge zu erinnern. Das nächste Mal, wenn wir diese Übung machen, mach gedankliche Notizen über eventuelle Abweichungen in der Anzahl Deiner Atemzüge im Vergleich zum ersten Mal. Mach Dir Gedanken darüber, warum sich diese Änderung wohl ergeben hat. **Bist Du ruhig / relaxed und ganz zugegen in diesem Moment?**

1 minute of breathing Sit in a comfortable position and close your eyes, if you are comfortable doing that. If not, look down at an object on the floor or on the table in front of you. Let your shoulders relax, but sit up straight. Your feet are resting comfortably on the floor. I will start a timer for you to count your breaths for one minute. **One breath consists of inhaling and exhaling fully.** We are just observing, becoming aware of our breathing, we are not trying to change it in any way. This is not a competition, you don't have to share your result with anyone when we are done. Just count and observe your breaths. If it helps you to place your hands on your belly and / or your chest, please do so. I will tell you when to stop; try to forget about the time. **Ready, start ...** inhale and exhale at your own pace. Maybe you can observe how your breathing feels in your nose, your throat, your chest, or your belly. If your mind wanders, bring it back to counting. If you lose track, just do your best to figure out the number of your breaths. ... one minute later **STOP** and remember the number of breaths you took during this minute. Next time we do this, take note of any changes in the number of your breaths. Think about why these changes might have occurred. Are you tense, worried, or excited? Are you calm and in the moment? Try this anytime you are waiting in line at a store, stuck in traffic, or just really bored listening to your teacher or boss. You don't even need a timer. After your practice, you will remember your 1-minute breathing pace and you can do this exercise anytime you want to give yourself the gift of noticing your amazing breath.

Es gibt noch etwas
zu entdecken!

Spürst Du Deine **Nasenflügel**
beim Ein- und Ausatmen?

Spürst Du in verschiedenen
Situationen die **Veränderung**
Deines Atems?

kurz,
lang,
tief,
flach,
schwer,
angehalten

Spürst Du den Atem
in Deinem **Bauch**?

Leg ab und zu die
Hand auf Deinen Bauch

Try it!
Do you sense your **nose**
while you are breathing
in and out?
Do you feel the **changes**
in your breath?
short,
long,
deep,
shallow,
heavy,
stopping
Do you sense the breath
in your **belly**?
Put your **hand** on your
stomach once in a while.

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden

in

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen:
Jenes bedrängt, dieses erfrischt,
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich presst,
Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.

and

In breathing there are two kinds of grace:
To draw air into, then out of, your space.
The one presses down, the other refreshes;
Thus marvelously life's web intermeshes.
You thank God whenever he hems you in,
And thank him whenever he frees you again.

out

Johann Wolfgang von Goethe

Geschichte zum Atem

aus den Upanishaden

Die Sinne sitzen zusammen und streiten, wer am Wichtigsten ist. Die Augen, die Ohren, die Nase etc. und der Atem. Weil sie sich nicht einigen können, beschließen sie, dass jeder Sinn für eine Zeit lang auf Reisen gehen muss, und in seiner Abwesenheit wollen die anderen beobachten, wie es sich so lebt. Einer nach dem anderen geht also für einige Zeit fort, und die anderen arrangieren sich eigentlich sehr gut in der Zwischenzeit. Als letztes geht der Atem fort, aber noch bevor er weit kommt, geht es den anderen sehr schlecht, sie gehen fast zugrunde und rufen dem Atem nach «Komm zurück, bitte komm zurück, ohne dich geht gar nichts!».

A Story about Breath

from the Upanishads

The senses are getting together and start having an argument about which of them is the most important one. Eyes, ears, nose and so on – and breath. As they cannot reach a solution they decide that every single sense will go on a journey for a certain period of time. And during the absence of one sense the others will observe what life is like without this respective sense. So each sense goes on a journey for a while; in the meantime, the others adjust very well to the situation. Breath is the last to leave, but before he gets very far, the others start feeling very bad, they nearly pass away, and they call out to breath: «Please come back, please come back, without you nothing, really nothing, is going well!».