

Summen

Atem, Stimme und Vibration wahrnehmen

Nimm dir einen Moment Zeit und mach es dir bequem.

Du kannst sitzen oder stehen.

Lass deine Schultern locker und deinen Atem zunächst einfach so fließen, wie er gerade fließen möchte.

Spüre für einen Moment deinen Körper.

Den Boden unter deinen Füßen ...

oder den Kontakt mit dem Stuhl.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deinen Atem.

Du musst ihn nicht verändern.

Spüre einfach, wie die Luft einströmt ...

und wieder ausströmt.

Gleich verbinden wir die Ausatmung mit einem ganz sanften Summen.

Du brauchst dafür weder laut zu sein noch einen bestimmten Ton zu treffen.

Es geht nicht darum, schön zu klingen.

Atme zunächst angenehm durch die Nase ein.

Und beim Ausatmen lass ein weiches ...

Mmmmm ...

entstehen.

Lass den Ton nur so lange fließen, wie es angenehm ist.

Du musst deinen Atem nicht bis zum Ende ausnutzen.

Atme wieder ruhig ein ...

und summe beim Ausatmen erneut.

Mmmmm ...

Und dann spüre kurz nach.

Wo kannst du die Vibration wahrnehmen?

Vielleicht an deinen Lippen.

In deiner Nase.

In deinen Wangen.

Oder irgendwo im Kopf- oder Brustbereich.

Es gibt keinen richtigen Ort, an dem du etwas spüren musst.
Nimm einfach wahr, was bei dir geschieht.
Atme wieder angenehm ein ...
und summe beim Ausatmen.
Vielleicht möchtest du dieses Mal einen etwas höheren oder tieferen Ton ausprobieren.
Nicht weil einer besser wäre.
Sondern einfach, um wahrzunehmen, ob sich dadurch etwas verändert.
Atme ein ...
und finde beim Ausatmen deinen Ton.
Spüre die Vibration.
Vielleicht verändert sie sich mit der Tonhöhe.
Vielleicht wandert die Wahrnehmung an eine andere Stelle.
Jetzt leg, wenn es angenehm ist, eine Hand locker auf deinen Brustkorb.
Atme ein ...
und summe wieder langsam aus.
Spüre gleichzeitig deine Hand ...
die Bewegung deines Brustkorbs ...
und die Vibration deiner Stimme.
Noch einmal.
Ruhig ein ...
und summend wieder aus.
Versuche dabei nicht, möglichst lange zu summen.
Lass die Einatmung angenehm bleiben ...
und die Ausatmung mit dem Summen einfach etwas länger werden.
Wir machen noch einige Atemzüge in deinem eigenen Rhythmus.
Einatmen ...
summend ausatmen.
Und wieder.
Einatmen ...
summend ausatmen.
Noch einmal in deinem eigenen Tempo.
Und jetzt hör auf zu summen.
Lass deinen Atem wieder ganz natürlich fließen.
Mach für einen Moment nichts.

Und spüre nach.
Vielleicht kannst du die Vibration noch für einen Augenblick wahrnehmen.
Vielleicht fühlt sich dein Gesicht anders an.
Dein Brustkorb.
Dein Hals.
Oder dein Atem.
Nimm jetzt auch die Geräusche um dich herum wieder wahr.
Nicht nur deine eigene Stimme.
Lass deine Aufmerksamkeit wieder etwas weiter werden.
Spüre gleichzeitig deinen Körper und deine Umgebung.
Wie fühlst du dich jetzt?
Vielleicht ruhiger.
Vielleicht wacher.
Vielleicht empfindest du das Summen einfach als angenehm.
Und vielleicht bemerkst du kaum eine Veränderung.
Alles davon ist in Ordnung.
Atme noch einmal ganz natürlich ein ...
und wieder aus.
Bewege langsam deine Hände und Füße.
Schau dich einen Moment in deiner Umgebung um.
Und wenn du möchtest, nimm die Erinnerung an diese Vibration mit zurück in deinen Alltag.