Stillsitzen wie ein FROSCH

Wenn dir langweilig ist, versuch mal diese Übung mit dem still sitzenden Frosch. Diese Übung hilft die Konzentration und Aufmerksamkeit zu verbessern und du wirst dich weniger ablenken lassen von den Dingen, die um dich herum geschehen. Man kann sie alleine oder mit der ganzen Familie machen:

Setze dich mit geradem Rücken hin und schliesse deine Augen.

Stell dir vor du bist ein Frosch. Der Frosch kann riesige Sprünge machen aber auch ganz still dasitzen und warten. Er merkt genau, was alles in ihm und um ihn herum passiert … aber er reagiert nicht sofort darauf! Er atmet und sitzt still.

Der Frosch lässt sich auch nicht von den Gedanken und wilden Plänen mitreissen, die ihm durch den Kopf gehen … er sitzt ganz still da und atmet.

Sein Froschbauch wird rund und fällt wieder ein wenig zusammen, wenn er atmet. Immer wieder von Neuem beobachtet der Frosch aufmerksam, was geschieht, während er ruhig atmet … Es braucht nur Aufmerksamkeit und Ruhe.

Wenn du die Übung beendest, öffnest du langsam die Augen.
Was hast du alles gespürt, gehört, bemerkt,….???
Vielleicht hast du Lust, es mitzuteilen oder zu malen…

Wenn du die Übung schon gut kannst, beobachte deinen Atem auch bei andern Sachen, die du machst: beim Sport, beim Spielen, beim Lesen, wenn du Freude oder Angst hast oder nicht einschlagen kannst.