

## Achtsamkeitsübung - Rhythmisches Spiel



Foto: CCO - sculptures-2209152\_1920

### Hörübung (nach Miriam Simos):

- Schließe die Augen.
- Höre, was es zu hören gibt...
- Lausche den Geräuschen ringsum und vergiss, was sie verursacht.
- Achte nur auf den **Rhythmus**, den sie erzeugen.
- Überlege nicht, wo die Geräusche herkommen.
- Versuche nicht, sie zu identifizieren.
- Mach dir keine Gedanken darüber, wer oder was die Geräusche verursacht.
- Höre nur auf ihren Rhythmus, den sie erzeugen...
- Achte nur auf das lebendige Muster, indem jedes Geräusch seine eigene Melodie hat.
- Konzentriere dich in dieser Melodie auf die einzelnen Töne...
- Bleibe 10 Minuten konzentriert.