

Meditation für Körperbewusstsein

Diese Meditation unterstützt dabei, sich im Körper zu verankern. Dies bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu ruhen anstatt sich in Gedankenwelten zu verlieren. Eine bewusste Zentrierung im Körper führt zu Entspannung, versorgt mit frischer Energie und baut Stress und Ängste ab.

- In entspannter, aufrechter Haltung hinsetzen
- Einige bewusste Atemzüge – Hände dabei auf den Bauch legen, Fußsohlen spüren
- Wenn Gedanken aufkommen: diese einfach weiterziehen lassen und Aufmerksamkeit wieder auf den Atem richten
- Aufmerksamkeit erst einige Atemzüge beim Atem halten, dann bei den Fußsohlen, im Beckenbodenbereich und abschließend bei den Händen auf dem Bauch
- Zum Abschluss Aufmerksamkeit bei den Fußsohlen, um geerdet zu sein

