

Meditation “Seinen Körper spüren”

Mit dieser Meditation nehmen wir Kontakt zu unserem Körper auf und bringen damit unseren Geist zur Ruhe. Wir genießen das angenehme Gefühl, angenommen und von der Erde getragen zu sein.

- Wir bringen uns in eine entspannte Sitzposition
- Der Scheitel schwebt leicht nach oben, das Körpergewicht fließt gleichzeitig über die Stuhlbeine in den Boden
- Wir lassen den Atem entspannt bis in den unteren Bauchraum fließen und verweilen dort mit unserer Aufmerksamkeit für einige Atemzüge
- Wir wandern nun mit unserer Aufmerksamkeit zu den Füßen, dann weiter zu den Knien, zum Beckenboden, zum Bereich unter dem Bauchnabel, in die Herzgegend, zum Scheitelpunkt und wieder zurück zu den Füßen – Wir verweilen etwas an jeder Körperstelle und lassen den Atem entspannt kommen und gehen
- Zum Abschluss legen wir unsere Hände auf den Bauch und fühlen innerlich: “Ich bin so, wie ich bin, vollkommen und ganz. Ich liebe mich so, wie ich bin.”

