

Kurzmeditation

(für das tägliche Innehalten)

Body-Scan

5 Minuten

3-mal die Glocke

Halten Sie 5 Minuten inne, unterbrechen Sie, was Sie gerade in diesem Moment tun.

Nehmen Sie irgendeine bequeme und entspannte Haltung ein.

Wenn sie möchten, schließen Sie sanft die Augen und lassen den Blick auch hinter den Augenlidern nicht starr werden. Wenn Sie schläfrig sind, dann können Sie ruhig die Augen offenlassen.

Geben Sie sich nun ein paar Atemzüge Zeit, mit dem Körper in der Haltung anzukommen.

Wenn Sie nun ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperregionen richten, seien Sie ganz aufmerksam für Ihre eigenen Erfahrungen und Empfindungen, so wie sie sich von Moment zu Moment entfalten, ganz gleich, ob sie angenehm, unangenehm oder neutral sind;

nichts ausschließen, nichts unterdrücken und auch nichts festhalten, nur klar sehen, was im Augenblick da ist.



Nun die Aufmerksamkeit auf die Beine richten; und wahrnehmen wie sie sich anfühlen, von den Füßen bis zum Gesäß;

Dann den vorderen Rumpf spüren, vom unteren Bauch, über die Brust bis zu den Schultern;

und den Rücken wahrnehmen, von den Schultern bis zum Gesäß. Nur beobachten, ohne zu bewerten, nichts verändern wollen.

Nun die Aufmerksamkeit auf die Arme verlagern, die Hände spüren und bis zu den Oberarmen alles wahrnehmen;

Dann erforschen, wie sich der Hals, der Nacken und der ganze Kopf anfühlen.

Allmählich nun die Aufmerksamkeit wieder auf den ganzen Körper richten und ihn in seinen vertrauten Grenzen wahrnehmen.

Die ganze Atmung spüren, an den Nasenflügeln, dem Brustkorb und an der unteren Bauchdecke.

Wenn sie soweit sind, beginnen sie den Körper wieder zu bewegen, genauso wie es ihnen jetzt im Moment gut tut;

dann öffnen sie allmählich wieder die Augen beenden die Übung.

2-mal Glocke