

Kurzmeditation

(für das tägliche Innehalten)

Meditatives Yoga

Ganzkörperspannung

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.

Geben Sie sich nun ein paar Atemzüge Zeit, mit dem Körper in der Haltung anzukommen, die Sie gerade einnehmen und spüren Sie in diese Haltung hinein; versuchen Sie, während der Übung nur das zu tun, was Sie wirklich wollen und können. Sorgen Sie für sich.

Beim nächsten Ausatmen spannen Sie den ganzen Körper an, indem Sie die Zehen und die Füße nach oben anziehen, gleichzeitig ballen Sie die Fäuste, winkeln die Arme an und pressen Sie an den Oberkörper; ziehen Sie beide Mundwinkel nach außen und runzeln die Stirn.

Es liegt ganz an Ihnen, wie intensiv und in welcher Geschwindigkeit Sie das tun wollen, halten Sie die Spannung für ein paar Atemzüge; spüren Sie, wie sich die Spannung anfühlt.

Dann lassen Sie alle Anspannung gleichzeitig los und spüren einige Atemzüge nach, wie sich jetzt Entspannung anfühlt.

Wiederholen Sie die Anspannung, experimentieren Sie, wann die Spannung gerade noch angenehm ist und wann sie unangenehm wird.

Finden Sie heraus, wann genau diese Grenze erreicht ist. Halten Sie die Spannung immer nur ein paar Atemzüge und lassen dann wieder los.

Machen Sie diese Übung ein paar mal und bleiben Sie mit ihrer Aufmerksamkeit so gut sie können bei Ihrem Körperempfinden.

Wenn Sie soweit sind, dann beenden Sie die Übung mit dem ertönen der Glocke, indem Sie sich etwas sanft recken und strecken, so wie es für Sie im Augenblick angenehm ist.

2-mal Glocke

