

Kreislauf der Achtsamkeit

Nimm eine bequeme Haltung ein,
in der du einige Minuten ruhig aushalten kannst.
Die Hände werden entspannt auf den Oberschenkeln abgelegt,
wie eine nach oben geöffnete Schale.

Schließe die Augen.

Spüre deine Füße und den Kontakt zum Boden.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit die Beine aufwärts
(Unterschenkel, Knie, Oberschenkel) bis dorthin,
wo sie ins Becken übergehen .

Das Becken ist wie eine Schale, in der eine Kugel ruht.
Mit kleinen Bewegungen kannst du diese zum Kreisen bringen
und auch wieder zur Ruhe kommen.

An der rückwärtigen Seite des Beckens beginnt die Wirbelsäule,
die sich Wirbel für Wirbel nach oben schwingt (Steißbein, Kreuzbein,
Lendenwirbel, Brustwirbel, Halswirbel) und dich so aufrichtet.

Auf dem obersten Wirbel (dem Atlaswirbel) liegt dein Kopf auf.
Er ist gut gehalten und du kannst ihn leicht bewegen.

Aufgerichtet zeigst du in die Höhe und
hältst so Verbindung zwischen Himmel und Erde.

Stirn, Augen, Wangen und Kiefer sind entspannt.
Die Zunge ruht auf dem Gaumengrund.

Der Atem strömt durch die Nase ein und aus, in deinem Rhythmus.

Der Brustraum hebt und senkt sich im Rhythmus deines Atems.
Und auch der Bauchraum hebt und senkt sich im Rhythmus deines Atems.

Atme in Richtung deiner Handinnenflächen.
Dann spürst du wieder deine Füße und den Kontakt zum Boden.
Du kannst die Übung mehrfach wiederholen
oder einfach nachklingen lassen.