

Meditation mit erhobenen Armen



Stehen wie ein Berg – sich mit Erde und Himmel verbinden

Stehe barfuß, die Füße sind in einer Handbreit Abstand vollkommen parallel zueinander gestellt,
greife mit den Zehen den Boden, fühle wie die Wurzeln der großen Zehen fest den Boden drücken,
spüre wie sich dadurch der Becken-Leisten Bereich öffnet und du gut in der Energiemitte deines Körpers verankert wirst,
lasse die Schultern leicht nach hinten fallen,
und die Arme und Hände seitlich in ihrer natürlichen Position entspannt hängen,
halte die Knie leicht gebeugt und lasse dabei das Kreuzbein etwas sinken,
die Füße sind fest mit dem Erdboden verbunden,
der Kopf – Kinn leicht angezogen, Nacken gestreckt, locker – berührt den Himmel,
schaue mit sanftmütigen Augen ohne Fokus geradeaus in den Raum,
spüre wie der Atem kommt und geht, ohne ihn zu beeinflussen,
wiege den Körper in ganz leichten, fast unsichtbaren Bewegungen und lasse ihn wie von selbst seine Mitte finden,
wenn du das Gefühl hast, die Mitte gefunden zu haben, halte inne und sei wie ein Berg.



Meditation mit erhobenen Armen

Hebe die Hände gen Himmel,
strecke sie so hoch du kannst, verlagere dein Gewicht nach vorn auf die
Fußballen, strecke die Beine, die Hüften, die Vorderseite des Körpers,
schaue mit den Augen entspannt leicht nach oben in den Himmel, sammle
dich in deiner Energiemitte vier Fingerbreit unterhalb des Nabels, lasse dein
Gewahrsein offen und weit, verweile in dieser Haltung vier tiefe, ruhige
Atemzüge lang,



senke dann die Arme, so dass die Oberarme in einer Linie mit den Schultern
sind, die Hände bleiben nach oben gestreckt,
schaue mit den Augen entspannt geradeaus in den Raum und verweile in
dieser Haltung vier tiefe, ruhige Atemzüge lang,



senke die Arme noch ein Stück tiefer, so dass die Oberarme ungefähr im 45 Grad Winkel sind, die Hände bleiben nach oben gestreckt, schaue mit gesenkten Augen entspannt vor dir auf den Boden, verweile in dieser Haltung vier tiefe, ruhige Atemzüge lang,



dann senke die Oberarme so weit, dass sie am Oberkörper anliegen und die Unterarme im 90 Grad Winkel nach vorn gestreckt sind, drehe die Innenflächen der Hände zum Himmel, senke den Kopf zur Brust, halte den Oberkörper gerade, entspanne den Bauch, stehe zentriert und locker, fühle mit den Fußsohlen den Boden, schließe die Augen und spüre in den Körper hinein. Hebe nach einer Weile wieder die Hände gen Himmel, bleibe jetzt in jeder Haltung solange du kannst.

Beine lockern

Lockere die Beine, indem du zuerst den rechten und dann den linken Fuß achtmal locker seitlich nach vorn ausschüttelst, anschließend stampfe jeweils mit dem rechten und linken Fuß achtmal kräftig auf den Boden, so dass die Vibration durch den ganzen Körper geht.