

Meditation I

Thema: Selbst- / Körperwahrnehmung

Suche dir eine für dich bequeme Position.
Lege dich so hin, dass du dich gut entspannen kannst.
Schließe die Augen.

Wenn du deine Position gefunden hast:
Spüre wie dein Körper schwerer und schwerer wird.
Lass ihn ganz tief auf die Matte sinken.
Spüre wie sich dein Körper dadurch mehr und mehr entspannt.
Lass jeden einzelnen Muskel ganz locker.

Versuche alles andere auszublenden.
Konzentriere dich nur auf dich und diesen Moment.
Vielleicht hast du gerade andere Gedanken - über Gewesenes oder was noch kommen mag...
„Was mache ich in der Pause? Was habe ich heute noch vor?“
Lass dich nicht auf diese Gedanken ein.
Schiebe sie einfach weiter.

Leite deine Aufmerksamkeit auf dich in diesem Raum.

Fühle nochmal genau in deinen völlig entspannten Körper hinein...
Vielleicht gibt es Muskeln, die du nach der Bewegung heute oder am Wochenende deutlicher spürst.
Nimm sie wahr und versuche sie noch gezielter zu entspannen.

Fühle nun das Gewicht deines Kopfes. Lass ihn noch tiefer in die Matte sinken und fühle wie dein Nacken und auch deine Schultern sich entspannen.
Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Gesicht. Versuche dein Gesicht zu entspannen. Fühle wie jeder kleinste Gesichtsmuskel lockerlässt. Entspanne auch deine Augen!

Spüre wie dein Brustkorb sich beim Ein- und Ausatmen hebt und wieder senkt...

Bleibe konzentriert! Kontrolliere deine Gedanken!

Fühle deine Arme. Wandere mit deinen Gedanken von der Schulter bis in die Hände. Auf dem Weg dorthin versuche jede einzelne Faser zu entspannen.
Bis in die Fingerspitzen bist du nun komplett entspannt.

Gehe auf die gleiche Reise durch deine Beine. Wandere langsam und konzentriert bis hinunter in die Zehenspitzen und lass auch hier die Anspannung aus jedem kleinsten Muskel weichen.

Nimm noch einmal wahr, wie du einfach nur da liegst - entspannt von Kopf bis Fuß.

(...)

Komm nun ganz langsam(!) aus der tiefen Entspannung zurück,
indem du dich zunächst nur leicht bewegst / rund machst / streckst.
Das was dir in diesem Moment gut tut...
Öffne die Augen und komme anschließend ganz langsam wieder in den Schneidersitz.

Noch einmal strecken und tief einatmen...
und ausatmen (Arme nach unten gleiten lassen).