

Meditation II

Thema: Atmung

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.

Atme ganz einfach ruhig und rhythmisch ein und aus.
Lass alle anderen Gedanken vorbeiziehen.

Beobachte und verfolge nur deinen Atemrhythmus (...)
ohne ihn zu bewerten.

Spüre, wie sich dein Brustkorb hebt und wieder senkt.

Sei dabei ganz entspannt.

Atme nun tiefer ein und aus!

Stell dir dabei vor, dass du beim langen (!) Ausatmen schlechte Gedanken, Traurigkeit oder
Lustlosigkeit, (...) nach und nach herauslässt.

Hole dir dafür beim langen (!) Einatmen neue Energie und Kraft für den Tag!

Spüre, wie sich dein ganzer Körper dabei mit neuer Energie füllt.

Nimm noch einmal wahr, wie du einfach nur da liegst - entspannt und energiegeladen 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).