

# Meditation mit Bewegung

Sorge dafür, dass du ein paar Minuten ungestört bist.

Nimm eine Haltung ein, die für dich bequem ist, gerne den Schneidersitz. Wenn du magst, setz dich etwas erhöht auf ein Kissen oder eine gefaltete Decke.

Schließ die Augen, leg die Hände auf deine Oberschenkel oder in deinen Schoß und entspanne bewusst deine Schultern, deinen Kiefer und deine Schultern.

Nimm nun einen tiefen Atemzug ein durch die Nase... und atme laut durch den Mund aus. Lass alle Anspannung los.

Wiederhole dies einige Male, ganz nach deinem eigenen Bedarf.

Nimm wahr, wo dein Körper Kontakt mit dem Boden hat. Spüre die Erde unter dir und verwurzele dich mit jedem Atemzug ein wenig mehr im Boden. Du bist fest verankert, dich kann nichts umwerfen.

Nun spüre deine Wirbelsäule, wie sie vom Boden aus sich dem Himmel entgegenstreckt, gerade, dein Grundgerüst, und doch so flexibel. Deine Gliedmaßen zweigen von ihr ab wie die Äste eines Baumes, und so geschmeidig wie ein Baum im Wind bewegt sie sich im Rhythmus deiner Atemzüge mit. Mit jeder Einatmung richtest du dich ein wenig mehr auf, mit jeder Ausatmung kommst du dem Boden etwas näher.

Nun achte auf deinen Kopf. Wie die Baumkrone ragt er empor, reckt sich dem Himmel entgegen. Dein Nacken ist durchgedrückt, dein Kinn zeigt leicht in Richtung Brust, dein Scheitelpunkt strebt nach oben.

Mit jeder Einatmung verbindest du dich ein wenig mehr mit dem Himmel über dir. Spüre den Luftzug auf deinem Gesicht.

Mit der nächsten Einatmung hebe eine Hand über die Seite bis etwa auf Schulterhöhe, halte kurz, und mit der Ausatmung drehe die Hand mit der Handfläche nach unten und lass sie wieder sinken.

Atme wieder ein und hebe die Hand. Die Handfläche zeigt nach oben. Mit der Ausatmung drehe die Hand um und lass sie wieder sinken.

Wenn du nun einatmest und die Hand hebst, spüre, wie das Grundwasser aus der Erde unter die aufsteigt und in deinen Körper strömt. Kühles, klares Wasser bildet einen Strudel in deiner Mitte. Es löst alle Blockaden, ob Verspannungen oder Gedanken, es unterspült alle Hindernisse auf seinem Weg.

Wenn du nun ausatmest und deine Hand sinken lässt, spüre, wie der Wasserspiegel in dir ein wenig sinkt. Das Wasser läuft ab und nimmt den Schmutz mit sich. Gleichzeitig öffnet sich die Wolkendecke über dir und Sonnenstrahlen scheinen auf dich herab. Wie eine warme Decke hüllen sie dich ein, legen sich wie ein Mantel auf deine Schultern. Ihr Licht bringt das Wasser in dir zum Leuchten. Sie wärmen dich bis in die Fußspitzen.

Mit dem nächsten Atemzug schiebt sich wieder eine kleine Wolke vor die Sonne, ihre Strahlen ziehen sich zurück und das Wasser steigt erneut.

Wie Ebbe und Flut bewegen sich Wasser und Sonnenlicht pulsierend in die auf und ab, verbinden sich in deiner Mitte.

Du bist ganz bei dir.

Du bist in der Mitte von allem.

Du bist die Mitte.

Dein Atem kommt und geht wie die Wellen am Strand.

Deine Hand bewegt sich dazu im gleichen Rhythmus, wie die Flügel eines Vogels.

Auf und ab, auf und ab, auf und ab.....

Vertiefe nun bewusst deine nächsten Atemzüge. Lass deine Hand wieder in deinen Schoß sinken, atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, tief ein und wieder aus.

Beweg deinen Kopf von einer Seite zur anderen, reck und streck dich gen Himmel. Mach die Bewegung, die du jetzt brauchst, um zurückzukommen.

Dann öffne die Augen, schenk dir ein Lächeln und beende die Meditation.