

CRANIO AM MORGEN • 2 • Raumgebende Berührung

Dieses Blatt ist die Nr. 2 einer Reihe von meditativen Spür-Angeboten – fürs Sitzen oder Liegen.
Die Übungsblätter sind einzeln verwendbar – und sie bauen auch aufeinander auf. Viel Freude damit!

Einen guten Platz finden • Nimm Dir Zeit – und such Dir einen möglichst guten Platz im Raum – finde eine möglichst gute Position (im Liegen oder Sitzen)
• Frage in Deinen Körper: „Wie bin ich jetzt da? Wie fühlt es sich jetzt an? ... Vielleicht möchte ich etwas ändern, damit es sich noch stimmiger anfühlt?“ ...

Orientierung und Einbettung • Schau Dich um: „Was ist hinter mir, vor mir, rechts und links ... Wie riecht es hier? Welche Geräusche höre ich?“ • Nimm so wahr, dass der Raum eingebettet ist, in seine Umgebung • Komm dann mit Deiner Aufmerksamkeit wieder zurück ins Hier und Jetzt – an den Platz im Raum, den Du Dir für Dich ausgesucht hast.

Kontakt zum Boden • Nimm nun den Kontakt zum Boden wahr ... wie fühlt sich das an? • Vielleicht magst Du den Kontakt zum Boden ja von innen spüren – was nimmst Du von innen wahr ...?

Bewegung des Atems • Spüre nun Deinen Atem – so wie er sich hier und jetzt gerade zeigt – wie der Atem den gesamten Körper bewegt • Vielleicht spürst Du ein Weitwerden (Einatmen) und ein Verdichten (Ausatmen). Wie fühlen sich diese regelmäßigen Bewegungen an? • Spüre ihnen einige Atemzüge nach ...

Von der Körpermitte in die Hände • ... und komme dann in Deiner Körpermitte an – verweile einen Moment in Deiner Mitte – wo auch immer Du sie gerade spürst • Wandere dann von der Körpermitte aus mit der Aufmerksamkeit in Deine Hände – über die Schultern und die Arme – in Deine linke und Deine rechte Hand – bis zu den Fingerspitzen • Frage nach innen: Wie fühlen sich meine Hände von innen an? Eher wärmer, eher kühler? Eher luftig oder erdig ... oder eher flüssig? Oder auch ganz anders ...“ • Vielleicht magst Du Deine Hände von innen bewohnen, bis in die Fingerspitzen • Und vielleicht gibt es so etwas wie eine gefühlte Mitte Deiner Hand ... Wie fühlt sich das an?

Erdung und Berührung • Während Du Deine Hände spürst – nimm erneut Deinen Kontakt zum Untergrund wahr • Beides: Die Erdung und die Hände – von innen. • Nimm auch wahr, dass Deine Hände in Kontakt sind – vielleicht zueinander oder zu einem anderen Körperteil – etwa den Oberschenkeln oder dem Bauch. Wie fühlt es sich an, dass die Hände Deinen Körper berühren? Und wie fühlt sich der Körperbereich an, der von den Händen berührt wird? ...

Klarer, raumgebender Kontakt • Nimm wahr, dass Du die Qualität der Berührung verändern kannst: Leicht und luftig – oder dicht und präsent. • Welche Kontaktqualität wünschst Du Dir gerade – was fühlt sich wohligh und lebendig an? Vielleicht gelingt Dir ein Kontakt, der sich präsent und klar und zugleich raumgebend und freilassend anfühlt – so dass es unter Deinem Handkontakt weiteratmen und weiterleben kann. • Wie ist das? ... Erlebst Du dort etwas Neues? Was verändert sich? ... • Und vielleicht wünscht sich noch eine andere Stelle Deines Körpers eine Berührung Deiner Hände ...?

Zum Ende kommen • Spüre Dich nun wieder als Ganzes und von innen. • Spüre erneut den Kontakt Deines Körpers zum Untergrund • Nimm den Boden wahr und den Raum in dem Du sitzt oder liegst.

Zum Nachklang • Vielleicht magst Du Dich fragen: „Wie bin ich jetzt da? Was habe ich erlebt? Was hat sich verändert und gewandelt – in meiner Wahrnehmung, in meinem Hier-Sein, in meiner Gestimmtheit ...?“ • Und vielleicht magst Du das, was Du als gut oder kostbar erlebt hast, in Deinen Tag mitnehmen. Ich wünsche Dir von Herzen einen stimmigen, lebendigen Tag! ∞