

## CRANIO AM MORGEN • 8 • Körper-Ebenen verbinden\*

Dieses Blatt ist die Nr. 8 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 im Raum und eine angenehme Position finden** • Nimm Dir ausreichend Zeit dafür anzukommen und Dich gemütlich einzurichten.

• Schau Dich um: „Wo bin ich hier? Wie riecht es hier? Welche Geräusche höre ich?“ • Drinnen und draußen. „Wie fühlt es sich hier an diesem Platz an?“

**Kontakt zum Boden – zum Atem** • Nimm nun den Kontakt zum Boden wahr ... Wie fühlt sich das an? • Vielleicht kannst Du den Boden ja von innen spüren ... • Spüre nun Deinen Atem – so wie er sich jetzt gerade zeigt • Vielleicht magst Du von innen wahrnehmen wie der Atem den gesamten Körper bewegt ...

**In die Hände hinein spüren** • ... wandere mit der Aufmerksamkeit dann in Deine Hände – vielleicht kannst Du so etwas wie die Mitte jeder Hand spüren ... Von dort aus kannst Du nun **Kontakt zu** folgenden **Körper-Ebenen** aufnehmen:

**... zum Beckenboden** • Berühre nun zunächst mit den Händen sanft den Unterbauch – die Kleinfinger liegen an der Leistenbeuge. Vielleicht gelingt Dir ein Kontakt, der sich klar und zugleich freilassend anfühlt ... So dass es unter den Händen in Deinem Beckenboden – Deinem Schoßraum – weiteratmen, fließen und weiterleben kann. • Wie ist das für Dich? Was spürst Du von innen? ..

**Ebene für Ebene nach oben wandern** • Wir wandern nun mit einer ähnlich klaren, sanften, raumgebenden Kontakt-Qualität – Ebene für Ebene – nach oben:

... zum **Zwerchfell** • Bedecke mit den Händen sanft und flächig die unteren Rippenbögen. Nimm Kontakt auf: Dort in der Tiefe liegen die beiden Gewölbe des Zwerchfells. Lass Deine Hände einige Atemzüge auf der Atemwelle des Zwerchfells mitschwingen. • Wie fühlt sich das an, unter Deinen Händen und im Innern?

... zum **oberen Brusteingang** • Wandere dann zum oberen Brustraum. Eine Hand liegt federleicht auf dem oberen Brustbeinbereich – Daumen und Mittelfinger berühren die Schlüsselbeine. Was fühlst Du unter der Hand? Bleibe ein Weilchen dort. • Vielleicht spürst Du Atembewegungen oder ein Pulsieren ... Was regt sich unter Deinen Fingern? • Vielleicht mag sich Wärme und Mitgefühl entfalten – im Innern und auch nach außen – durch die Hand in den Umraum ...?

... zum **Zungenbein** • ... berühre als nächstes mit Daumen und Zeigefinger einer Hand ganz sanft den oberen Halsbereich. Zwischen Kehlkopf und Mundboden liegt ein zarter Knochen: das Zungenbein. Wenn Du schluckst, spürst Du die Bewegungen des Zungenbeins. Wenn Du einen leisen Ton summst – „Mhhh“ – spürst Du vielleicht auch das Vibrieren Deiner Stimmbänder. Gebe diesem feinen Summen mit Deiner Hand Raum – solange Du magst. Wie fühlt sich das an ...?

... zur **Schädelbasis** • Lege nun die beiden locker gefalteten Hände an Deinen Hinterkopf. Lass Deinen Kopf sanft und raumgebend in den Händen ruhen. • Was spüren die Hände ..., wie fühlt sich der Übergang vom Nacken zum Hinterhaupt an? Und was spürst Du dort ganz im Innern? Bleibe eine Weile und lade einen wachen, stillen Raum ein ... Vielleicht reicht er weit über Deinen Körper hinaus ...?

**Zum Ende kommen – das Ganze wahrnehmen** • Löse nun die Berührung der Hände achtsam wieder auf. • Wie fühlst Du Dich als Ganzes, von oben bis unten? • Spüre erneut den Kontakt Deines Körpers zum Boden. Nimm den Untergrund wahr und den Raum in dem Du jetzt bist • Vielleicht tut es Dir gut Dich zu bewegen, Dich in den Raum hinein zu recken und zu strecken ...

**Zum Nachklang** • Frage Dich: „Wie bin ich jetzt da? Was habe ich erlebt? Was hat sich vielleicht verändert – in meiner Wahrnehmung, in meinem Hier-Sein, in meiner Gestimmtheit ...?“ • Und vielleicht magst Du das, was Du als stimmig oder kostbar erlebt hast, in Deinen Tag mitnehmen. • Ich wünsche Dir von Herzen einen lebendigen Tag – in stimmiger Verbundenheit mit Deinem Körper!

\* Die **Ebenen** werden in der Cranio-Praxis auch als **Diaphragmen** bezeichnet (= durchlässige Querstrukturen)