

CRANIO AM MORGEN • 1 • „Fluid Body“ erkunden

Dieses Blatt ist die Nr. 1 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 suche Dir einen möglichst guten Platz im Raum – irgendwo, wo es sich angenehm, geschützt und ungestört anfühlt • Finde eine möglichst gute Position (im Liegen oder Sitzen), die sich im Moment relativ sicher und bequem anfühlt • Wenn Du magst, frage in Deinen Körper: „Wie bin ich jetzt da? Wie fühlt es sich jetzt an? Woran merke ich, dass es sich ... anfühlt? Wo im Körper spüre ich das? ... Vielleicht möchte ich noch etwas ändern, so dass es sich noch stimmiger anfühlt?“ (Wenn ja, bitte ändern)

Orientierung und Einbettung • Vielleicht magst Du jetzt den Raum, in dem Du bist, mit allen Sinnen wahrnehmen • Schau Dich um: Was ist hinter Dir, vor Dir, rechts und links ... • Wie riecht es hier? • Lausche den Geräuschen und Klängen im Raum und außerhalb des Raumes • Nimm wahr, dass der Raum eingebettet ist in eine direkte Umgebung (Wohnung > Haus > Stadtteil), die wiederum eingebettet ist: Stadt > Landstrich > Land > Kontinent > Planet Erde – bis zum Kosmos • Komme mit Deiner Aufmerksamkeit dann nach und nach wieder zurück ins Hier und Jetzt – an den Platz im Raum, den Du Dir für Dich ausgesucht hast.

Im Körperraum ankommen • Nimm nun den Kontakt zwischen Deinem Körper und dem Untergrund wahr ... wie fühlt sich das an? • Vielleicht kannst Du den Kontakt zum Boden ja von innen spüren – was nimmst Du von innen wahr ...?

Den Atem wahrnehmen • Spüre nun Deinen Atem – so wie er sich hier und jetzt gerade zeigt • Vielleicht kannst Du von innen spüren wie der Atem den gesamten Körper bewegt, wie er die Körperhülle von innen berührt und bewegt. Vielleicht spürst Du ein Weitwerden (Einatmen) und ein Verdichten (Ausatmen). Wie fühlen sich diese regelmäßigen Bewegungen des physischen Körpers und der Körpergrenze beim Atmen an? • Spüre ihnen einige Atemzüge nach ...

Den Fluid Body* erahnen • Weite nun von innen Deine Aufmerksamkeit aus – über die Hautoberfläche hinaus – rundherum – so etwa 10, 15 oder 20 cm um Deinen Körper herum – in Deinen direkten privaten Umraum, der zu Dir gehört. • Vielleicht kannst Du so etwas wie Deine Ausstrahlung, Deinen energetischen Raum, den Fluid Body, erahnen oder sogar erspüren • Und sogar spüren, dass auch dieser Umraum **vom Atem bewegt** wird: Weitwerden, Sich-entfalten und dann Sich-wieder-verdichten, zur Mitte hin. Wenn Du magst, bleibe ein paar Atemzüge mit diesen Bewegungen Deines ganzen Körpers und des Fluid Body's – dem Weiterwerden und dem Verdichten – und Weiterwerden und Verdichten ...

Nach und nach zum Ende kommen • Spüre nun wieder Deine physischen Grenzen, die Haut – rundherum: vorne und hinten, links und rechts, unten und oben, außen und innen • Nimm Deinen Körper nochmal bewusst von innen als ganzes räumliches Gebilde wahr • Spüre erneut den Kontakt Deines Körpers zum Untergrund • Nimm den Boden und den Raum wahr in dem Du sitzt oder liegst.

Zum Nachklang • Vielleicht magst Du Dich fragen: „Was habe ich erlebt? Wie bin ich jetzt da? ... Was hat sich vielleicht verändert und gewandelt – in meiner Wahrnehmung, in meinem Hier-Sein, in meiner Gestimmtheit ...?“

• 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! ∞

*„Fluid Body“ ist eine Metapher für körperlich erlebbare ganzheitliche Verbundenheit. „Fluide“ heißt „flüssig, fließend, wandelbar“. Das Spüren dieser Wasser-Qualitäten in und um uns erinnert uns an die frühe vorgeburtliche Zeit im Mutterleib – etwa an das Fruchtwasser das uns damals umgab. Wir können während der Meditation auch das Bild einer Wasserpflanze zu Hilfe nehmen: Unser Körper als eine Wasserpflanze, die sich ganz zart mit den Bewegungen des sie umgebenden Wassers hin und her bewegt, davon tragen lässt und dabei vielleicht auch so etwas wie einen sanften Auftrieb erfährt ... bei gleichzeitiger Verwurzelung im Untergrund.