

## **CRANIO AM MORGEN • 5 • Herzraum und Mitgefühl**

Dieses Blatt ist die Nr. 5 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.  
(s. auch Blatt 1)

**Orientierung und Einbettung •** Schau Dich um: „Wo bin ich hier? Was ist hinter mir, vor mir, rechts und links ... Wie riecht es hier? Welche Geräusche höre ich?“ • Drinnen und draußen. „Wie fühlt es sich hier an diesem Platz an?“

**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 ...

**Den Atem wahrnehmen •** Spüre nun Deinen Atem – so wie er sich jetzt gerade zeigt • Vielleicht magst 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) ... – ... – ...

**Den Fluid Body erahnen (s. 1) •** Weite nun von innen Deine Aufmerksamkeit aus – über die Hautoberfläche hinaus – rundherum – so etwa 15 oder 20 cm um Deinen Körper herum. • Vielleicht kannst Du so etwas wie Deine Ausstrahlung, Deinen energetischen Raum, Deinen „Fluid Body“ erahnen • Und sogar spüren, dass auch dieser fluide Umraum vom Atem bewegt wird: Weiterwerden und Verdichten, zur Mitte hin. • Genieße ein paar Atemzüge diese Bewegungen des Weiterwerdens und des Verdichtens – Weiterwerden und Verdichten ....

**In der Mitte landen – den Herzraum berühren •** Nun möchte ich Dich einladen, mit Deiner Aufmerksamkeit in Deiner Mitte anzukommen. Vielleicht in der Mitte Deines Herzraums zu landen. • Und vielleicht magst Du jetzt mit Deinen Händen ganz zart diesen Herzraum berühren – vielleicht am Brustbein. Vielleicht auch irgendwo vor Deinem Brustbein • Kontakt zwischen Händen und Herzraum – wie fühlt sich das gerade an? • Spüre nach, welche Berührungsgüte es dort gerade braucht. Vielleicht eine eher sanfte und transparente Berührung, vielleicht auch etwas anderes ... Nimm das, was sich gerade stimmig anfühlt. ... • „Wie fühlt es sich an, in Kontakt mit meinem Herzraum zu sein?“

**Atem- und Herzbewegungen spüren •** Lass nun Deine Hände eine Weile mit der Atemwelle Deines Körpers mitgehen – mit dem Weiten und Verdichten • Und vielleicht kannst Du sogar die Bewegungen Deines Herzens wahrnehmen – innerlich – oder von außen mit Deinen Händen • Vielleicht sogar beides: Atembewegung und Herzbewegung (oder eine von beiden) ... • Und vielleicht mögen sich die Bewegungen Deines Herzraums ja ausbreiten ... Ausstrahlen bis in die äußersten Körperregionen – und sogar darüber hinaus. Von der Herzmitte nach außen hin – ... und wieder zurück zum Herzen, zur Herzmitte.

**Wärme und Mitgefühl •** Und wenn das gerade passt kannst Du vielleicht sogar wahrnehmen, dass Dein Herz so etwas wie Wärme oder auch Mitgefühl ausstrahlen kann – für Dich selbst – für andere ... • „Wie fühlt sich das an?“ ... – ...

**Zum Ende kommen •** Lass uns nun langsam wieder zum Ende kommen. Spüre erneut den Kontakt Deines Körpers zum Untergrund • Nimm den Untergrund wahr und den Raum in dem Du jetzt bist.

**Zum Nachklang •** Vielleicht magst Du Dich fragen: „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 stimmigen und lebendigen Tag!