

CRANIO AM MORGEN • 3 • Links, rechts und Mitte

Dieses Blatt ist die Nr. 3 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 Dich einzurichten und anzukommen (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 kannst Du den Kontakt zum Boden ja von innen spüren: „Was nehme ich jetzt und hier von innen wahr ...?“

Rechte Seite und linke Seite • Nun lade ich Dich ein, mit der Aufmerksamkeit in Deine **rechte** Körperseite zu gehen: Wandere innerlich vom rechten Fuß über den Unterschenkel, das Knie, den Oberschenkel, die Hüfte in die rechte Beckenseite. Bauch und Rücken – von innen gespürt. Nun vom rechten Brustkorb in die Schulter, Ober-, Unterarm und in die rechte Hand. Dann der Nacken und Hals (rechts), die rechte Gesichtshälfte, der rechte Hinterkopf – und nochmal die ganze rechte Körperhälfte von oben bis unten. • „Wie fühlt sich meine ganze rechte Seite von innen an?“ Verweile einen Moment in der rechten Körperhälfte. • Und dann dasselbe mit der **linken** Seite – fang wieder unten an und wandere innerlich durch die gesamte linke Körperseite bis nach oben: „Wie fühlt sich meine ganze linke Seite von innen an?“ ... • Verweile dort ...

Begegnung von links und rechts • Nun möchte ich Dich einladen, mit Deiner inneren Aufmerksamkeit von der linken Körperseite innerlich in die Richtung Deiner rechten Körperseite zu wandern. Dorthin, wo sich links und rechts **nahe** kommen oder **begegnen**. Die Seiten können sich auch überlappen – oder vielleicht ist ein Raum zwischen ihnen? All das ist möglich • Wenn Du magst, verweile dort ein bisschen. • Das kann weiter unten im Körper sein – oder weiter oben ... oder auf einer Strecke von unten bis oben ... • Annäherung von links und rechts. Du ahnst oder spürst vielleicht, dass Du dich jetzt mit Deiner inneren Aufmerksamkeit in einem **mittleren** Bereich befindest. • Vielleicht magst Du diese mittlere Welt ein wenig erkunden und dort ein bisschen verweilen – vielleicht auch diesen Bereich von außen mit Deinen Händen zart berühren ...?

Mittellinienwelt • Wenn Du magst, erforsche diese Mittellinienwelt: „Ist es ein unscharfer Bereich oder eher eine klare Linie? Kann ich diese innere mittlere Welt durchgängig von unten bis oben spüren?“ Oder ist es ganz anders? • Verläuft der Bereich schnurgerade – oder wie ein Bogen oder sogar kurvenreich? Fühlt sich die Mittellinienwelt wirklich mittig an – oder liegt sie etwas mehr rechts oder links – vorne oder hinten?“ • Alles ist möglich. • Wenn Du magst, verweile dort. „Wie fühlt es sich jetzt in diesem Moment innerlich an – dort, wo sich links und rechts annähern oder begegnen?“

Das Ganze spüren • Zum Ende kommen • Spüre Dich nun wieder als Ganzes – von innen. • Deine rechte und linke Körperhälfte – und die Welt der Annäherung und Begegnung in der Mitte • Spüre erneut den Kontakt Deines Körpers zum Untergrund • Nimm den Boden wahr und den Raum in dem Du bist.

Zum Nachklang • Vielleicht magst Du Dich fragen: „Wie bin ich jetzt da? Was habe ich erlebt? Was hat sich vielleicht verändert und gewandelt – 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, lebendigen Tag!