

## CRANIO AM MORGEN • 7 • Verbundenheit: innen und außen

Dieses Blatt ist die Nr. 7 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 ...

**Den Atem wahrnehmen** • Spüre nun Deinen Atem – so wie er sich 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. ...

**Von der Körpermitte in die Hände** • ... und komme dann in Deiner Körpermitte an – wo auch immer Du sie gerade spürst • Wandere dann von der Körpermitte aus mit der Aufmerksamkeit in Deine Hände – vielleicht kannst Du so etwas wie die Mitte jeder Hand spüren ... • Von dort aus kannst Du in Kontakt treten ... – ....

**Berühren – Handfläche und Handrücken** • Berühre nun achtsam und sanft mit den Händen Deine Oberschenkel. Spüre einige Atemzüge lang nach, wie sich das anfühlt: Verbindung zum Oberschenkel. Was spürt Deine Hand – was spürt Dein Oberschenkel? ... rechts und links. • Drehe nun Deine linke Hand um: Dein linker Handrücken berührt nun den Oberschenkel – wie ist das? Wie fühlt sich die Verbindung zwischen Handrücken und Oberschenkel links an – und wie ist es rechts zwischen Handfläche und Oberschenkel? Spürst Du Unterschiede ...? • Du kannst auch beide Hände mit dem Handrücken auflegen – Deine Handflächen „strahlen“ jetzt nach oben oder außen • Erkunde die verschiedenen Möglichkeiten und Kombinationen. Lege Pausen ein. • Und probiere es auch woanders am Körper ... vielleicht am Brustbein, der Stirn oder den Wangen ....

**Verbundenheit – innen und außen** • Was spürst Du insgesamt? Vielleicht betont der Handflächen-Kontakt die Nähe zum Innenraum ... – und vielleicht betont der Handrücken-Kontakt eher das Gefühl für den Außenraum ...? Eine Handfläche weist nach innen, die andere nach außen. Mitte und Weite. • Du kannst mehr bei Dir sein – oder auch mehr in Beziehung treten: Zum Umraum, zur Natur, zu anderen Menschen hin – in der Nähe und in der Ferne. • Nimm wahr, dass Du dies ganz selbst gestalten kannst – so wie Du es jeweils brauchst – so dass es sich stimmig anfühlt. Erkunde, wie es für Dich JETZT ist. Verbundenheit spüren: nach innen und außen – zu Dir selbst und zum Umraum – zu anderen hin. • Und vielleicht entdeckst Du ja etwas überraschend Neues!

**Abschied nehmen** • Löse nun den Kontakt achtsam wieder auf – Deine Hand kann innerlich Abschied nehmen (vom Körperteil, den sie berührt) – und der berührte Körperteil kann ebenfalls Abschied nehmen (von der Hand). • Löse die Berührung erst auf, wenn sich beide stimmig „Adieu“ oder „Auf Wiedersehen“ gesagt haben. • Wie fühlt es sich an, so achtsam mit dem Abschied zu sein? ...

**Zum Ende kommen** • Lass uns nun langsam zum Ende kommen. 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 ein wenig zu bewegen ...

**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!