

CRANIO AM ABEND • 9a • Die acht Richtungen* im Liegen

Dieses Blatt ist die Nr. 9a einer Reihe von meditativen Spür-Angeboten – fürs Sitzen oder Liegen. Die vorliegende Anleitung Nr. 9a ist eine ergänzende Version zu Nr. 9 „Die acht Richtungen“ (im Sitzen) – die Nr. 9a wurde speziell zum Spüren **im Liegen** formuliert. Sie eignet sich auch gut **vor dem Einschlafen**. Die Übungsblätter sind einzeln verwendbar – und sie bauen auch aufeinander auf. Viel Freude damit!

Mach es Dir zunächst im Liegen bequem – schau, ob du schon an einem geschützten Platz bist. Falls noch etwas geändert werden will, dann ändere es. Nimm dir Zeit dafür ...

Unten • Körperrückseite • Spüre nun, wie dein Körper die Unterlage berührt – wie fühlt sich das an? • Nimm deine gesamte Körperrückseite von innen wahr: Fersen, Gesäß, Rücken, Hinterkopf, Arme, ... Spüre durch die Unterlage und den Boden hindurch ... bis zur Erde. • Spüre die Verbindung nach unten zur Erde.

Oben • Körpervorderseite • Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit an deine gesamte Körpervorderseite: Fußrücken, Schienbeine, Kniescheiben, Oberschenkelvorderseite, Bauch, Brust, Gesicht, ... Spüre von einem angenehmen Ort deiner Körpervorderseite aus die Verbindung nach oben zum Himmel.

Fußwärts • Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit zum Mittelraum deines Körpers – und von dort aus fußwärts: Bauch, Becken, Beine, Füße. Nimm diese untere Körperhälfte als Ganzes wahr. Wenn du magst, nimm auch den Raum drumherum wahr – um das Fußende deiner Unterlage oder deines Bettes.

Kopfwärts • Geh dann mit der Aufmerksamkeit wieder zum Mittelraum deines Körpers – und spüre von dort alles was kopfwärts liegt: Oberbauch, Brustkorb, Schultern und Arme, Hals und Kopf. Spüre die gesamte obere Körperhälfte. Nimm wahr, dass sie da ist. Spüre auch in den Raum drumherum – um das Kopfende deiner Unterlage oder deines Bettes. Wie fühlt sich das an?

Links • Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit zum Mittelraum deines Körpers – und von dort nach links. Spüre die linke Seite deines Körpers, die gesamte linke Körperhälfte ... vielleicht auch den Raum links von dir ... einfach wahrnehmen.

Rechts • Dann über den Mittelraum deines Körpers nach rechts. Spüre die rechte Seite deines Körpers, die gesamte rechte Körperhälfte ... wenn du magst auch den Raum rechts von dir.

Innen • und Außen

Gehe dann mit der Aufmerksamkeit wieder nach innen. Spüre den gesamten Körperinnenraum – mit allen Winkeln und Rundungen – wie fühlt sich das an? Und dann nach außen – nimm deine Außenseite wahr, deine Körperoberfläche ... und nimm den gesamten Außenraum wahr – um dich herum.

Im Innen landen • der Stille nachspüren

Lass dich nun nochmal in deinen Körper hineinsinken – dorthin wo es sich gerade am angenehmsten und vielleicht auch am stillsten anfühlt • Wo ist Stille, wo ist lebendige Stille? • Verweile einige Atemzüge dort ...

Zum Ende kommen • Komme dann mit der Meditation langsam wieder zum Ende. Nimm dich und den Raum um dich herum gleichermaßen wahr.

∞

Achtsame Mini-Praxis • Hin- und Herpendeln zwischen den Richtungen

Wenn dir die Meditationspraxis über die 8 Richtungen gefällt, kannst du diese jederzeit auch abgewandelt oder gekürzt praktizieren: Ein mehrmaliges feines Hin- und Herpendeln zwischen ausgewählten Richtungen – auch in deiner Lieblingsreihenfolge – kann dir jederzeit Orientierung und Ausgleich vermitteln. Vielleicht fühlst du dich dann präsenter, ausgewogener und auch verbundener. Viel Freude damit!

* **Quellen:** Franklyn Sills und Ray Castellino • Regina Bücher und Klaus Käppeli • sowie Joachim Lichtenberg • bearbeitet und ergänzt von Anke Zillessen