

## CRANIO AM MORGEN • 10 • Die vordere Mittellinie

In der Craniosacralen Biodynamik beziehen wir uns gerne auf die embryonale Entwicklung – insbesondere auf die Bildekräfte entlang der Mittellinie. Wir gehen davon aus, dass die embryonalen Erfahrungen uns das ganze Leben lang begleiten – und uns auch stärken können! An diese Kraftquellen können wir uns jederzeit erinnern.

Als vordere Mittellinie verstehen wir eine Linie in der Mitte der Körpervorderseite, die den Scheitel mit dem Schoßbein des Beckens verbindet. Die Mittellinie endet nicht etwa oben oder unten, sie reicht vielmehr energetisch über Scheitel und Schoßbein hinaus. Entlang dieser Linie schließen sich während der Entwicklung die Gewebe an unserer Körpervorderseite nach und nach – ganz zuletzt einige Monate nach der Geburt – dann nämlich, wenn unser Nabel verheilt ist und wenn sich auch die große Fontanelle am Schädeldach schließt.

**Die folgende Anleitung** ist die Nr. 10 einer Reihe von meditativen Spür-Angeboten für die Selbstbehandlung. Die Übungsblätter sind einzeln verwendbar – und sie bauen auch aufeinander auf. Viel Freude damit!

**Eine angenehme Position finden** • Nimm dir ausreichend Zeit dafür anzukommen einen guten geschützten Platz im Raum zu finden und dich gemütlich einzurichten. (s. die ausführliche Anleitung zu Beginn des Spür-Angebots Nr. 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 auch deinen Atem – so wie er sich jetzt zeigt. • Nimm wahr wie der Atem den gesamten Körper bewegt – wie er die Körperhülle von innen berührt und bewegt. Vielleicht spürst du ein Weitwerden, ein Sich-Entfalten (Einatmen) und ein Verdichten zur Mitte hin (Ausatmen)?

**In der Mittellinie landen** • Während dein Atem weiter fließt möchte ich dich einladen mit deiner inneren Aufmerksamkeit in der Mittellinie deines Körpers zu landen. Etwa dort wo sich die rechte und linke Körperhälfte begegnen. Das kann weiter unten im Körper sein – oder weiter oben ... irgendwo auf einer Strecke von unten bis oben. Verweile dort ein bisschen. • Frage dann nach innen: „Wie fühlt sich meine Mittellinie an? Ist es eine klare Linie oder eher ein unscharfer Bereich? Kann ich diese innere Linie durchgängig von unten bis oben spüren? Verläuft der Bereich schnurgerade – oder wie ein Bogen? Fühlt sich die Mittellinie wirklich mittig an – oder liegt sie gefühlt etwas mehr rechts oder links – mehr vorne oder hinten? ...“ • Alles ist möglich.

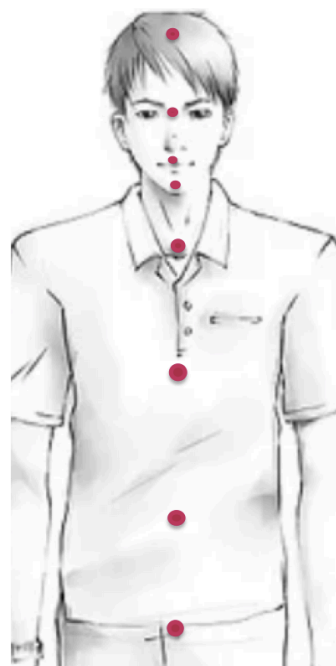
**Acht Berührungspunkte** • Ich möchte dich nun einladen nacheinander acht Punkte der Mittellinie an deiner Körpervorderseite mit den Händen oder mit einzelnen Fingern sanft zu berühren. • Du beginnst am Becken – und zwar vorne am Schoßbein, an der (1) Schoßbeinfuge. Sie liegt mittig auf der Höhe der Leistengegend. Dort kannst du deine Hand hinlegen. Die andere Hand schlage ich dir vor, etwas weiter oben aufzulegen: auf den (2) Bauchnabel. Berühre so, dass es für dich möglichst bequem ist. Und wähle eine angenehme, stimmige Berührungsqualität. Verweile ein paar Atemzüge und nimm einfach wahr was sich dort ereignet. Vielleicht entsteht ein Gefühl von Verbindung, Wärme, Stille oder ein deutlicheres Gefühl von Mitte – oder etwas ganz anderes. • Die obere Hand am Bauchnabel bleibt noch ein wenig – die untere Hand wechselt nun vom Schoßbein sanft an die (3) untere Brustbeinspitze. Das ist dort, wo deine Rippenbögen sich in der Mitte treffen, oberhalb des Sonnengeflechts in der Magengegend. Bleibe einige Atemzüge in Kontakt mit dem Bauchnabel und mit der unteren Brustbeinspitze – wie ist das? • Wechsle dann die untere Hand vom Bauchnabel zum (4) Grübchen am oberen Ende des Brustbeins, dort wo die Schlüsselbeine sich treffen. Wie fühlt es sich an, wenn du dein Brustbein unten und oben berührst? Was nimmst du wahr – im Innern des Brustbeins – darum herum – oder hinter dem Brustbein? • Wandere danach mit der unteren Hand zum (5) Kinn. Spüre die Verbindung zum Grübchen zwischen den Schlüsselbeinen und die Verbindung zum Kinn. Was ereignet sich dazwischen? >> Seite 2

Vielleicht bewegt sich etwas. Oder es zeigt sich eine Anspannung – oder eine Entspannung ... • Löse dann die untere Hand vom Grübchen und lege sie sanft an die (6) Oberlippe. Spüre die Verbindung zwischen deinem Kinn und deiner Oberlippe – verweile ... • Wandere dann vom Kinn zur (7) Nasenwurzel oberhalb der Nase, dort wo sich die Augenbrauen treffen. Nimm wahr, welche Berührungsqualität sich dein Körper dort wünscht. Wie fühlt sich dein Gesicht an, wenn du dort – unterhalb und oberhalb der Nase – die Mittellinie berührst? Bleibe eine Weile dabei. • Nimm nun die Finger von der Oberlippe und berühre damit deinen (8) Scheitel im vorderen Bereich deines Schädeldachs. Zwischen Scheitel und Nasenwurzel liegt dein Stirnbein. Was spürst du, wenn du das Stirnbein raumgebend berührst? Vielleicht entfaltet sich ein Gefühl von Räumlichkeit – oder Klarheit ... oder etwas ganz anderes. • Löse nun zuletzt die Hand von der Nasenwurzel und lege sie noch einmal ganz nach unten auf das Schoßbein am Becken, an dem du begonnen hast. • Spüre den Verlauf deiner gesamten vorderen Mittellinie von oben bis unten – vom (8) Scheitel bis zum (1) Schoßbein – was nimmst du dabei wahr? Wenn es für dich passt kannst du zum Schluss noch einen oder zwei Punkte deiner Wahl auf deiner vorderen Mittellinie berühren. Weiter oben oder weiter unten ... verweile einige Atemzüge dort.

**Still werden** • Verabschiede dich nun vom Kontakt zu deiner Mittellinie. Löse die Hände von der Körpervorderseite und lege sie dorthin, wo es sich gerade bequem anfühlt. Verweile einen Moment. Vielleicht magst du still werden – dich mit der Stille verbinden – in dir oder außerhalb von dir ...

**Zum Ende kommen** • Lass uns nun langsam zum Ende der Selbsterfahrung kommen. Spüre erneut den Kontakt deines Körpers zum Untergrund • Nimm dich als ganzes 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 in deiner Mitte!



(8) Scheitel

(7) Nasenwurzel

(6) Oberlippe

(5) Kinn

(4) Grübchen am oberen Brustbeinende

(3) Brustbeinspitze unten

(2) Bauchnabel

(1) Schoßbeinfuge am Beckenknochen