

## CRANIO am Morgen • 11a • Bodyscan & Mitgefühl für dich selbst

Dieses Blatt ist die Nr. 11a einer Reihe von meditativen Spür-Angeboten – fürs Sitzen oder Liegen.

Die Übungsblätter sind einzeln verwendbar – und sie bauen auch aufeinander auf. Viel Freude damit!

**TIPP:** Das folgende Spür-Angebot eignet sich auch gut als Unterstützung **zum Einschlafen** – abends oder nachts.

**Eine angenehme Position finden** • Nimm dir ausreichend Zeit dich bequem einzurichten. Falls noch etwas geändert werden will, dann ändere es.

**Orientierung und Einbettung** • Nimm wahr: 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 Untergrund** • Nimm nun auch den Kontakt zum Untergrund wahr ... Wie fühlt sich das an? Spüre den Kontakt zum Untergrund von innen ...

**Den Atem spüren** • Spüre nun auch deinen Atem – so wie er sich jetzt gerade zeigt • Vielleicht magst du von innen spüren wie der Atem den gesamten Körper bewegt. Vielleicht auch wie der Atem dich verwöhnt ... mit Luft, Wärme und Raum.

**In der Mitte landen • Herzraum, Ort von Mitgefühl** • Während dein Atem weiter fließt lade ich dich ein, mit der Aufmerksamkeit in deiner Mitte anzukommen. Vielleicht in der Mitte deines Herzraums zu landen. • Verbinde dich innerlich mit deinem Herzraum. Vielleicht magst du den Herzraum mit deinen Händen zart berühren. Wie fühlt sich das an? Vielleicht entdeckst du dabei, dass dein Herz so etwas wie Wärme oder auch Mitgefühl in sich trägt. • Und vielleicht kann Wärme und Mitgefühl aus dieser Herzregion in den gesamten Körper hineinstrahlen – sich vom Herzen aus ausbreiten. Vielleicht mag sich so etwas wie ein Sinn von Wohlwollen in deinem Körper-Geist-Raum ausbreiten – und in alle Winkel und Rundungen strömen. Nimm einige Atemzüge wahr, wie es sich jetzt anfühlt.

**Atmen mit dem Herzen • Körperregionen versorgen\*** • Nun möchte ich dich einladen, mit deiner Aufmerksamkeit in den Beinen und Füßen zu landen. Schau beim **Ausatmen** – vom Herzraum aus – innerlich mit freundlichem Blick auf deine Beine und Füße. Du kannst dir dann vorstellen, dass sich beim **Einatmen** alle überflüssige Spannung oder Anstrengung in deinen Beinen auflöst oder weicher wird – und mit dem **Ausatmen** wieder freundlich zu den Beinen hinblicken – oder auch hineinlächeln, wenn das gerade passt. **Einatmen** – die Anstrengung löst sich. **Ausatmen** – Mitgefühl in die Beine senden ... einige Atemzüge lang ....

Wandere dann zu den Schultern, Armen und Händen. Schau – wieder vom Herzen aus – mit freundlichem Blick auf Deine Schultern, Arme und Hände. Lass dann erneut mit dem **Einatmen** alle überflüssige Spannung aus den Armen und Händen weichen, sende mit dem **Ausatmen** Wärme, Mitgefühl und Freundlichkeit in diese hinein. **Einatmend** Spannung lösen – **ausatmend** Wärme und Mitgefühl versenden. Die Kraft von Mitgefühl entfaltet sich mehr und mehr – vom Herzen in die Arme und Hände hinein – und versorgt und nährt sie.

Wenn Du magst kannst Du noch Körperregionen deiner Wahl versorgen – die, die gerade der besonderen Fürsorge bedürfen. Vielleicht den Rücken ... oder ein Organ im Körperinneren .... Wende dich dieser ausgewählten Körperregion einige Atemzüge lang zu. **Einatmend** kannst du wieder überflüssige Spannung weichen lassen und **ausatmend** vom Herzen aus etwas Wohlwollendes in diese Region hineinsenden. Praktiziere dies noch einige Atemzüge. Lasse dann deinen Atem wieder frei weiterfließen – ohne dabei etwas Bestimmtes zu tun.

**Zum Ende kommen** • Lass dich nun langsam zum Ende kommen. Spüre erneut den Kontakt deines Körpers zum Untergrund • Nimm den Untergrund wahr und den Raum der dich umgibt .... Und vielleicht magst du das, was du eben als stimmig oder kostbar erlebt hast, in deine nächsten Stunden mitnehmen...

\* Atmen mit dem Herzen – Leid und Spannung annehmen; (Selbst-)Mitgefühl aussenden – ist eine alte tibetische Meditationsform, die **Tonglen** genannt wird. Lit.: Yesche U. Regel, Selbstmitgefühl durch Tonglen, 2020