

# CRANIO-MEDITATION • 12 • Stille Berührung

Dieses Blatt ist die Nr.12 einer Reihe von meditativen Cranio-Spür-Angeboten. Die Übungsblätter sind einzeln verwendbar – und sie bauen auch aufeinander auf. Viel Freude damit!

## 1 • Ankommen im Hier und Jetzt • Orientierung und Einbettung

- Nimm dir Zeit – und suche dir einen möglichst guten Platz im Raum – irgendwo, wo es sich angenehm, geschützt und ungestört anfühlt. Schau dich um: „Wo bin ich hier? Was ist hinter mir, vor mir, rechts und links ...?“ Nimm den Raum mit allen Sinnen wahr: „Wie riecht es hier? Welche Geräusche höre ich? Drinnen und draußen“. Wenn du magst, frage in deinen Körper: „Wie bin ich gerade da? Wie fühle ich mich an diesem Ort in diesem Raum? Und wie ist mir innerlich zumute?“ Gib dir ein wenig Zeit im Hier und Jetzt anzukommen.

## 2 • Innere Sammlung • Atem • Der Stille Raum geben\*

- Ich lade dich nun ein, den **Untergrund zu spüren**. Wie fühlt sich dein Kontakt zum Boden an? Vielleicht magst du dich mit der Erde verbinden. Und dich dann von dort aus nach oben aufrichten, zum Himmel, so gut es gerade geht. Wach und zugleich entspannt. ...
- Nimm nun auch deinen **Atem** wahr, wie er ganz von selbst ein und ausströmt. Vielleicht kannst du von innen spüren wie der Atem den gesamten Körper bewegt, wie er die Körperhülle von innen berührt und bewegt. Vielleicht wirst du währenddessen innerlich – wie von selbst – ein wenig langsamer und ruhiger. In deinen Gedanken und in deinen Atembewegungen. Und vielleicht mag sich beim Ein- und Ausatmen so etwas wie ein ruhiges Fließen einstellen. Und am Ende einer jeden Ausatmung ereignet sich vielleicht so etwas wie ein kleines natürliches Innehalten ... bevor es mit der Einatmung wieder weitergeht. So ein kleiner stiller Moment – am Ende jedes Ausatmens ... Und dieser hauchzarte Moment von Stille am Ende der Ausatmung – vielleicht mag sich der ein wenig in deinem Körper ausbreiten – während der Atem weiterfließt.
- „**Wo ist Stille?**“ ... Ich lade dich ein, mit dieser Frage ein wenig da zu sein – ohne nach einer Antwort zu suchen: „Wo ist Stille?“ ... Stille in deinem Innern oder im Umraum. Gib dir ein wenig Zeit, der Stille zu lauschen – während dein Atem weiterfließt. ... ..

## 3 • Kontakt zum Herzraum • bewegte Stille • stimmige Berührung

- Und nun schlage ich dir vor – mit dem Atem und der Stille – innerlich in deiner Mitte, in deinem **Herzraum** zu landen. ... Vielleicht magst du zusätzlich dein Herz mit den Händen zart berühren. Was spürst du dort? Vielleicht Atem- oder Herzbewegungen ... Verweile mit den Händen ein wenig dort, an Deinem Herzen, wenn das für dich passt.
- Vielleicht mag sich dann **im Kontakt** zum Herzraum, so etwas wie eine **stille Seinsqualität** einstellen ... Vielleicht kann Stille in der Berührung zwischen Händen und Herz spürbar werden? Und wenn es dort gar nicht so still, sondern eher bewegt ist – dann nimm das. Still oder bewegt – still UND bewegt ... und lebendig. Wie fühlt es sich gerade im Kontakt an?
- Wenn du magst, dann lege nun deine **stillen lebendigen Hände** auch noch an einen anderen Ort deines Körpers. Nimm dir ein wenig Zeit, herauszufinden, wo es gerade passt, wo sich dein Körper Berührung wünscht.
- Ist dort eher eine handfeste, großflächige Berührung oder eher ein zarter Kontakt angenehm? Wähle eine raumgebende Berührung, so dass der Körperbereich unter deinen Händen weiter atmen und sich sanft bewegen kann. Was spürst du jetzt – im Kontakt, in der Berührung? Vielleicht kann sich auch dort Stille einstellen ... Lass das, was sich ereignen mag bei dir landen. ... Lausche der lebendigen Stille im Kontakt.
- Und vielleicht kann etwas in dir sich dadurch irgendwie **wandeln** – weicher und fließender werden oder vertrauensvoller und sicherer – oder auch zur Ruhe kommen. Oder ganz anders – je nachdem was es dort gerade braucht. ... .. Vielleicht kannst Du den Augenblick genießen.

## 4 • Zum Ende kommen • Innehalten, würdigen und Nachklingen-lassen

Lass dich nun langsam zum Ende kommen. Und bevor du die Hände langsam wieder vom Körper löst ... nimm dir Zeit für diesen kleinen Abschied zwischen Deinen Händen und dem Körperbereich, den sie berühren. Vielleicht kann auch in diesem kleinen Abschied Stille liegen. Und: Lass dich nun noch einmal innehalten und nach innen fragen: „Was habe ich erlebt – wie geht es mir jetzt?“ Vielleicht magst du all das, was sich in dir bewegt hat, dankbar würdigen. Etwas Besonders ist geschehen: Du hast dir Zeit genommen und dich dir selbst zugewandt um Stille einzuladen – bewegte, lebendige Stille. Wenn du magst, bleib noch ein wenig damit.

\* In der Craniosacralen Biodynamik gilt die „**lebendige Stille**“ (*dynamic stillness*) als allgegenwärtige Quelle – als Raum, in dem Verbundenheit, Liebe, Erholung, Trost und Gesundheit erfahren werden kann.