



Steh-Meditation

Diese Meditation hilft Ihnen ganz zu sich in Ihren Körper zu kommen und das Hier und Jetzt zu erleben.

Dauer: ca. 20 Minuten

Meditation

1. Stellen Sie sich bequem auf beide Füße
2. Beobachten Sie Ihren Atem für eine Weile.
3. Spüren Sie in den rechten Fuß. Nehmen Sie alle Details wahr. Wie fühlt sich der Fuß an? Warm oder kalt? Wo berührt er den Boden? Wie fühlt sich der Fußrücken an? Die Ferse? Die Fußsohle? Der große Zeh? Der zweite Zeh? Der dritte Zeh? Der vierte Zeh? Und der fünfte Zeh?
4. Erweitern Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf den linken Fuß, während Sie gleichzeitig den rechten Fuß wahrnehmen. Nehmen Sie alle Details im linken Fuß wahr. Wie fühlt sich der Fuß an? Warm oder kalt? Wo berührt er den Boden? Wie fühlt sich der Fußrücken an? Die Ferse? Die Fußsohle? Der große Zeh? Der zweite Zeh? Der dritte Zeh? Der vierte Zeh? Und der fünfte Zeh?
5. Nehmen Sie beide Füße wahr.
6. Erweitern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf das rechte Fußgelenk, während die Aufmerksamkeit gleichzeitig in beiden Füßen ist. Spüren Sie Ihren rechten Unterschenkel. Ihre rechte Wade. Das rechte Knie. Die Kniescheibe. Die Vorderseite des rechten Oberschenkels. Die Rückseite des rechten Oberschenkels. Das ganze rechte Bein, während die Aufmerksamkeit gleichzeitig in beiden Füßen ist.
7. Erweitern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf das linke Fußgelenk, während die Aufmerksamkeit gleichzeitig in beiden Füßen und im rechten Bein ist. Spüren Sie Ihren linken Unterschenkel. Ihre linke Wade. Das linke Knie. Die Kniescheibe. Die Vorderseite des linken Oberschenkels. Die Rückseite des linken Oberschenkels. Beide Beine und beide Füßen gleichzeitig.
8. Dehnen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Beckenregion aus, während die Aufmerksamkeit gleichzeitig in beiden Beinen und Füßen weilt. Spüren Sie Ihren After. Ihren Beckenboden. Ihre Geschlechtsorgane. Ihre gesamte Beckenregion, während ihre Aufmerksamkeit gleichzeitig in beiden Beinen und beiden Füßen ist.
9. Erweitern Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den unteren Rücken. Spüren Sie Ihr Steißbein. Das Kreuzbein. Den mittleren Rücken. Den oberen Rücken. Spüren Sie den gesamten Rücken gleichzeitig mit dem Becken, den Beinen und den Füßen.
10. Erweitern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den unteren Bauch. Den oberen Bauch. Die inneren Organe. Das Herz. Die Lungen. Den Brustkorb. Spüren Sie den gesamten Oberkörper gleichzeitig mit dem Becken, den Beinen und den Füßen.
11. Erweitern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf beide Hände. Auf die Handinnenflächen. Auf beide Handrücken. Die Daumen. Die Zeigefinger. Die Mittelfinger. Die Ringfinger. Die kleinen Finger. Auf die ganzen Hände. Auf die Handgelenke. Die Unterarme. Die Ellenbogen. Die Oberarme. Nehmen Sie beide Arme wahr, zusammen mit dem Oberkörper, dem Becken, den Beinen und den Füßen.
12. Erweitern sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Schultern. Den Hals. Den Nacken. Den Unterkiefer. Den Oberkiefer. Die Lippen. Die Zunge. Die Nase. Die Wangen. Die Augen. Die Augenlider. Die Stirn. Die Schläfen. Die Ohren. Die Kopfhaut.
13. Spüren Sie jetzt Ihren ganzen Körper.
14. Öffnen Sie nun langsam Ihre Augen und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihrem Körper. Nehmen Sie die Welt gleichzeitig mit Ihrem Körper wahr.