



Meditation „gesund bleiben“

Vorbereitend übe eine Sequenz ASANAS und Pranayama. Komme ganz bei dir an.

Im Körper, im Atem, im Geist.

Wenn du ganz DA bist, dein Körper ruhig und entspannt ist,

der Atem gleichmäßig und fein,

der Geist ruhig und wach.....

dann lege dich in savasana (Rückenlage) und atme in den Bauch ein und aus.

Baue ein Feld der „liebenden Güte“ und der Selbstakzeptanz auf.

Erinnere dich an Situationen, in denen du dich vollkommen angenommen und geliebt gefühlt hast.

Erinnere dich voller Dankbarkeit an all das Schöne um dich.

Erinnere dich wie du mitten im Leben stehst und dein bestes gibst.

Du bist gut so wie du bist.

Unterstütze dies durch Affirmationen, wohltuende Worte – Saatgedanken!

Du stärkst dies mit der Metta Meditation aus der buddhistischen Tradition. Mit der Übung der „Liebenden Güte“ bist du BEIDES: Quelle und Empfänger.

Sprich innerlich diese Worte:

„Möge ich sicher und geborgen sein“

Spüre in den Kopf und Nackenraum hinein.

„Möge ich glücklich und zufrieden sein“

Spüre wie die Luft in den Brustkorb aus – und einströmt

„Möge ich heil und gesund sein“

Spüre wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug sanft hebt und senkt

„Möge ich mich leicht und wohl fühlen“

Spüre wie der ganze Körper, von den Füßen bis zum Scheitel,
in einer Hülle von Leichtigkeit und Wohlbefinden atmet.