

Drei-Minuten-Meditation

Jede Phase kann auch einzeln geübt werden

1. Aufrechte, stabile und mühelose Sitzhaltung einnehmen*
2. Schultern und Kiefer entspannen, eventuell den Mund leicht öffnen
3. Die Augen locker schließen oder den Blick nach unten richten
(Achtung: aufrechte Haltung beibehalten!)

1.Phase

Eine Minute lang alles wahrnehmen und wieder gehen lassen, ohne zu beurteilen (d.h. kein richtig oder falsch, gut oder schlecht, passend oder unpassend.....)

z.B.

- Atem, Herzschlag, Temperatur, Muskelpartien, Spannungen
- Kontakt zur Kleidung, zum Boden, zum Stuhl
- Gedanken und Gefühle jeglicher Art
- Gerüche, Geräusche, visuelle Eindrücke aus der Nähe und Ferne

Ggf. Bewegungsimpulsen folgen. Für die 2.Phase in die Anfangshaltung zurückkommen.

2.Phase

den natürlichen Atem fließen lassen, nicht eingreifen

- Eine Minute lang die Atemzüge zählen: ein Ein- und Ausatem sind EIN Atemzug

Ggf. Bewegungsimpulsen folgen. Für die 3.Phase in die Anfangshaltung zurückkommen.

3. Phase

Eine Minute lang den natürlichen Atem im ganzen Körper wahrnehmen

z.B.

- Naseneingang und -inneres
- Mund- und Rachenraum
- Kehle, Stimmbänder
- Bewegung der Schlüsselbeine und Schultern
- Brustkorb, Bauchdecke, Rumpfsseiten, Rücken
-

Zum Abschluss

- Atem tiefer werden lassen
- Kontakt zum Boden spüren
- Füße, Beine, Rumpf
- Arme und Hände
- Schultern, Hals, Kopf wahrnehmen
- Geräusche, Gerüche wahrnehmen, langsam wieder die Augen öffnen und im Raum ankommen
- Bewegungsimpulsen des Körpers folgen oder Gähnen geschehen lassen

*Die Meditation ist auch im Liegen möglich