



„DER GRASHALM“ (3 - 7 MINUTEN)

Grundposition

Stell dich aufrecht hin. Die Innenkanten deiner Füße berühren sich dabei. Deine Arme hängen locker neben dem Körper herab. Der Körper ist entspannt.

Ausführung

1.

Schließe deine Augen. Du wirst bemerken, dass dein Körper versucht, das Gleichgewicht zu halten.

2.

Lass deinen Körper nun ganz entspannt und schwing mit, so wie er es dir vorgibt.

Übe dabei keinen Druck oder Zwang aus, gerade stehen zu wollen. Überlasse deinem Körper das Kommando.

3.

Stell dir nun vor, du seist ein Grashalm, der sich im leichten Wind hin und her wiegt. Spüre, dass du gleichzeitig verwurzelt und trotzdem flexibel bist. Dein Atem fließt ganz frei. Ohne Zwang. Einfach sein.

Nimm dieses Gefühl noch ein paar Minuten bewusst wahr.

4.

Öffne jetzt wieder sanft deine Augen.

Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Üben von Achtsamkeit!