

Atem-/ Körper-Kontemplation

Anleitung zur meditativen Beobachtung von Atem und Körper - als Vorbereitung oder Ausklang in Gruppen.

Der Text soll mit einer ruhigen, klaren Stimme gesprochen werden und die Geschwindigkeit dem Rhythmus der Teilnehmer angeglichen werden.

Ausreichende Zeiträume zwischen den Anleitungen lassen, damit das Gesagte auch gespürt werden kann.

Hier nun die Anleitung:

- *Bitte legt euch auf den Rücken - wenn möglich ohne Kissen.*
- *Schaut, ob ihr bequem liegt...*
- *Dann richtet eure Aufmerksamkeit auf den Atem und nehmt drei tiefe Atemzüge... atmet tief ein und lang aus...*
- *Nun überlasst den Atem seinem eigen Rhythmus.*
- *Nehmt wahr, wie der Atem kommt und wie er geht...*
- *Schaut einfach nur zu...möchtet nichts und lehnt nichts ab....*
- *Spürt die Atembewegung bei der Einatmung... und spürt die Atembewegung bei der Ausatmung...*
- ...einfach nur beobachten...*
- *Nach einer Weile richtet die Aufmerksamkeit auf den Körper... spürt, wie der Körper auf dem Boden aufliegt...*
- *Spürt, wie und wo der Kopf aufliegt... nehmt das Gewicht des Kopfes wahr.*

- Dann geht mit der Aufmerksamkeit - vom Kopf beginnend - über den Nacken, die ganze Wirbelsäule nach unten..
- Spürt, an welchen Stellen die Wirbelsäule auf dem Boden aufliegt und an welchen Stellen sie nicht - oder weniger stark - aufliegt...
- Dann geht zum Becken... an welchen Stellen liegt das Becken auf?...
- Spürt die Beine,... an welchen Stellen berühren die Beine den Boden... und an welchen Stellen haben sie keinen Bodenkontakt...
- Spürt das Gewicht der Beine...
- Dann spürt die Füße... an welchen Stellen liegen die Fersen auf... vergleicht... liegen rechte und linke Ferse an den gleichen Stellen auf?
- Dann geht mit dem Bewusstsein an der Vorderseite des Körpers entlang wieder nach oben...
- Spürt die Füße... die Beinvorderseite... das Becken... den Bauch... den Brustbereich... den Hals und das Gesicht...
- Wenn ihr das alles gespürt habt, wendet euch wieder dem Atem zu...schaut dem Atem zu, wie der kommt und wie er geht...

(Pause)

Und nachdem ihr eine Weile zugeschaut habt, beginnt langsam die Hände zu bewegen..

... streckt die Arme... strecket die Beine... und dehnt den Rücken...

...und irgendwann kommt dann langsam wieder zum Sitzen hoch.