

Der Grashalm

Bevor du diese Übung machst, lese dir diese Übungsbeschreibung und die Übungsanleitung zunächst erst durch. Vergegenwärtige dir den Text. Erst dann mache die Übung.

Die Übung

Stelle dir vor, dass du wie ein Grashalm bist, der sich im leichten Wind hin und her wiegt.

Du bist sicher verwurzelt und gleichzeitig flexibel.

Du bewegst dich sanft im Wind.

Deine Wurzeln erden dich und geben dir halt.

Der Boden versorgt dich mit wertvollen Nährstoffen.

Mit jedem Atemzug nimmst du die Kraft der Natur aus dem Boden in dir auf.

Die Sonne scheint auf dich herab und spendet dir wohlthuende Wärme.

Alles um dich herum ist friedlich.

Grundposition

- Stehe aufrecht
- die Innenkanten deiner Füße berühren sich
- deine Arme hängen locker in natürlicher Haltung herab
- sei so entspannt, wie du sein kannst
- schließe nun deine Augen

Übungsanleitung

- dein Körper versucht nun das Gleichgewicht zu halten
- lasse deinen Körper ganz entspannt
- schwinde mit, so wie er es vorgibt
- übe keinen Zwang aus, dass du geradestehen möchtest
- dein Atem fließt ganz frei
- atme in deinem natürlichen Atemrhythmus, verändere nichts
- konzentriere dich auf die Bewegungen, die dein Körper macht
- Wenn deine Konzentration durch aufkommende Gedanken abgelenkt wird, kehre zunächst zu deinem Atem zurück und dann zu den Bewegungen deines Körpers

Mache diese Übung einmal am Tag für ca. 3 Minuten.