

Herz- und Lichtmeditation

Diese Übung ermöglicht innere Ruhe auch bei Anspannung und in Stresssituationen

1. Nimm eine bequeme Haltung ein. Schliesse die Augen. Fühle, wie du auf dem Stuhl sitzt, wie deine Füße auf dem Boden aufkommen. Atme ein und aus und nimm deinen Atem bewusst wahr. Wo spürst du ihn im Körper?
Lege die Hände nun auf den Bauch und locke den Atem dorthin.
Dein Bauch wölbt sich beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen.
Lege dann die Hände auf die Seite/Taille und versuche, auch dorthin zu atmen.
Jetzt legen wir die Hände auf unser Herz/ den Brustraum und atmen dorthin.
2. Weiter langsam tief einatmen, ohne die Atmung willentlich zu beeinflussen. Dabei stellt man sich bildlich und sinnlich vor, dass man durch das Herz atmet.
Beim Einatmen vorstellen, wie das Herz all die frische, beruhigende, reinigende Luft erhält, die es braucht.
Beim Ausatmen vorstellen, wie alle überflüssigen Abfallstoffe weggeblasen werden.
3. Stell dir vor, wie dein Herz anfängt zu leuchten und deinen ganzen Körper damit erfüllt.
Schicke nun das leuchtende Licht, den Atem in jede Region deines Körpers: vom Herzen aus strömt es in den Brustraum, den linken Arm hinunter, in die Hand bis in die Fingerspitzen und von dort hinaus in den Raum.
Beim nächsten Ausatmen schickst du das Licht mit dem Atem den rechten Arm hinunter, in die Hand bis in die Fingerspitzen und von dort hinaus in den Raum.
Nun fließt das Licht, dein Atem hinauf in den Hals, dein Gesicht, den Kopf bis zum Scheitel.
Beim nächsten Ausatmen sendest du das Licht, den Atem hinunter in den Bauch; dann beim nächsten Ausatmen das linke Bein hinunter, in den Fuss und hinaus in den Boden; beim nächsten Ausatmen fließt das Licht, der Atem das rechte Bein hinunter, in den Fuss und bis in den Boden.
4. Ruhig weiter atmen. Ein und aus, wie fühlst du dich? Sende nun das Licht aus deinem Herzen bei jedem Ausatmen zu einer der Frauen im Kreis.
Nun schicke das Licht an deine Liebsten, Angehörige oder andere Personen von denen du denkst, dass sie es brauchen.

Atme einige Male tief ein und aus, spüre deine Füße wie sie Kontakt mit dem Boden haben und öffne langsam die Augen.

Positive Frauen Schweiz,
Gruppe Bern
