

Übung 1: Erdung

Du stellst Dich einfach gerade hin, Deine Beine sind etwas auseinander, so, dass Du das Gefühl hast, sicher zu stehen. Schliesse dann Deine Augen und finde in Deine Balance. Lass Dir Zeit dafür. Spüre den Boden unter Deinen Füßen, spüre, wie er Dich trägt. Nimm das Gewicht Deines Körpers wahr. Bleib eine Weile in diesem Gefühl.

Stelle Dir vor, wie sich Dein ganzes Körpergewicht in einem Punkt konzentriert, einer Art „Körperschwerpunkt“. Dieser Punkt befindet sich in Deinem Kopf in Höhe der Stirn. Richte Deine Wahrnehmung ganz auf diesen Punkt, stelle ihn Dir mit Deinem inneren Auge vor. Atme in diesen Punkt hinein. Er löst alle Verspannungen und Blockaden, lass diese also los, entspanne Deinen Kopf, lass den Unterkiefer hängen, die Wangenmuskulatur, den Nacken.

Dann lässt Du diesen Punkt bewusst ganz langsam nach unten wandern. Nimm Dir dafür viel Zeit, soviel, dass Du immer spürst, wo er sich gerade befindet.

Der Punkt wandert von Deiner Stirn in den Kehlkopf, dann in den Brustbereich. Entspanne immer die Muskulatur des Teils, in dem er sich gerade befindet, und atme bewusst in diesen Bereich hinein.

Vom Brustbereich wandert der Punkt weiter in den Solarplexus, dann zum Nabel. Spür, wie Deine Atmung sich mit dem Punkt immer weiter nach unten in den Bauchraum verlagert. Lass den Punkt noch ein Stück nach unten wandern, bis knapp unter Deinen Nabel. Lass ihn dort stehenbleiben und verharre eine Weile.

Spür Dein Becken, spüre, wie die Schale des Beckens Deinen Oberkörper trägt. Das Gewicht Deines Körpers konzentriert sich ganz in dem Punkt unterhalb des Nabels.

Spür Deine Körperachse, die senkrecht in der Mitte zwischen den Füßen beginnt und sich genau durch die Körpermitte nach oben bis hin zum Scheitel zieht.

Atme tief in Deinem unteren Bauchbereich hinein, und lass bei jedem Ausatmen alle Verspannungen, die Du noch wahrnimmst, durch Deine Beine in die Erde fließen.

Versuche, den Punkt unterhalb des Nabels nie aus Deiner Wahrnehmung zu verlieren. Gleichzeitig spürst Du weiter nach oben, in den Bereich der Schultern und des Kopfes. Spüre die Position der Schultern, die Schultermuskulatur und den Nacken.

Dann spür, wie Dein Brustbein ganz von selbst ein wenig nach vorne und diagonal nach oben zieht. Stelle Dir diese Richtung mit Deinem inneren Auge wie eine Linie vor. Spür, wie sich der Brustkorb öffnet, und atme in diesen Bereich hinein. Lass dann das Brustbein wieder etwas zurücksinken und dann wieder in die Richtung nach vorne und diagonal nach oben ziehen. Wiederhole diese Bewegung einige male und spüre, wie sie im Bereich Deiner Schultern wirkt. Wenn das Brustbein nach vorne und diagonal nach oben zieht, gehen Deine Schultern etwas nach hinten und senken sich dann nach unten. Du kannst ihr Gewicht also ganz loslassen.

Dann spüre das Gewicht Deines Kopfes. Spüre, ob Du diesen an irgendeinem Punkt halten musst, weil er sonst zur Seite oder nach vorne fallen würde. Bewege Deinen Kopf ganz leicht hin- und her, so lange, bis Du spürst, dass Du ihn nicht mehr festhalten musst, weil er sich an dem Punkt befindet, wo er vom Oberkörper getragen wird. Bleib eine Weile in diesem Gefühl.

Dann richte Deine Wahrnehmung wieder ganz auf den Punkt unterhalb des Nabels, in dem sich das Gewicht Deines Körpers konzentriert. Atme in diesen Punkt hinein. Spüre, wie Deine Füße fest mit der Erde verbunden sind. Dein Kopf ist ganz leicht und der Scheitelpunkt zieht wie von selbst nach oben, und Du wirst ganz gross. Entspanne bewusst alle Muskeln Deines ganzen Körpers – er braucht keine Kraft, um in dieser Position zu sein, es geht von selbst. Lass leichte Bewegungen Deines Körpers zu, diese unterstützen deine Balance. Bleib eine Weile in dieser Haltung und atme ganz ruhig.

