

Zentrierungsübungen

Wu-Übung

Setzen Sie sich bequem hin, so dass Sie gut in den Bauch atmen können. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu spüren, wie Sie sich jetzt gerade wahrnehmen... Tönen Sie nun auf die Silbe „Wu“. Beginnen Sie mit dem stimmhaften „W“ zu tönen und schliessen Sie dann auf „u“. Wiederholen Sie das mehrmals. Vielleicht spüren Sie während des Tönens ein Vibrieren oder Kribbeln in Zunge, Kehle, Brustraum oder Bauch... Nehmen Sie nun in der Stille wahr, wie Sie sich fühlen.

Herzatemung

Diese Übung kann im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

Nehmen Sie Ihre aktuellen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken wahr.

Kreuzen Sie das rechte Bein über das linke.

Strecken Sie die Arme nach vorne, Daumen nach oben.

Legen Sie den linken Arm über den rechten, drehen Sie die Handflächen zueinander (Daumen zeigen dann nach unten) und falten Sie die Hände.

Drehen Sie die gefalteten Hände zum Körper, so dass Sie auf die Brust zu liegen kommen, die Finger zeigen nach oben.

Atmen Sie über fünf Sekunden langsam durch die Nase ein, während Sie die Zungenspitze leicht gegen den Gaumen drücken (so als ob Sie den Buchstaben N sagen würden) und sagen Sie dabei innerlich: „Das ist mein Körper.“ Halten Sie die Luft etwa zwei Sekunden an. Atmen Sie über fünf Sekunden langsam durch den Mund aus, lassen Sie die Zungenspitze dabei nach unten in die Mundhöhle fallen und sagen Sie dabei innerlich: «Das bin ich.» Wiederholen Sie das etwa zehn Mal. Nehmen Sie erneut Ihren Körper, Ihre Gefühle und Gedanken wahr. Hat sich etwas verändert?

