

Meditation im Stehen

Gerade in Situationen des Wartens, drinnen und draußen, kannst du diese Zeit nutzen für eine kurze, erfrischende Meditation im Stehen.

Auf beiden Füßen stehend verlagere dein Körpergewicht abwechselnd von einem Fuss zum anderen.

Atme dabei mit dem Pendeln des Körpers - ein - aus.

Spüre dich in dieser kleinen, sanften Bewegung.

Nimm den Druck auf die jeweilige Fusssohle wahr, wenn darauf mehr Gewicht ruht und erlebe bewusst den Wechsel von einem zum anderen Fuss.

Ist hier das Warten schon zu Ende, hast du auf jeden Fall deinen Füßen etwas Gutes getan, deinen Hüftgelenken übrigens auch.

Du musst noch weiter Warten?

Dann geht es jetzt richtig los.

Schaue auf einen für dich schönen Gegenstand, klein oder gross und bleibe mit dem Blick darauf fixiert.

Nun achte nur noch auf deinen Atem.

Erlebe wie er kommt und geht.

Spüre jeder Einatmung nach, wie tief sie in den Bauch geht - oder eben nicht.

Versuche nicht zu bewerten. Nur wahrnehmen.

Weiteratmen ... bis der Bus kommt - oder du woanders an der Reihe bist.

Übungszeit: so lange wie dein Warten dauert ;-)