



## Entspannung im Augenblick

- Wir sind oft mit dem Geist in gestern oder morgen – übe heute einmal mit Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment.
- Lege dich auf den Rücken und komme in eine bequeme Liegeposition.
- Die Beine mattenbreit auseinander – die Füße dürfen nach außen fallen
- Die Arme liegen etwas weg vom Körper, die Handflächen zeigen zur Decke.
- Bewege den Kopf sanft von Seite zu Seite
- Schließe die Augen oder senke den Blick
- Um den Körper auf die Entspannung vorzubereiten, wirst du die Muskulatur noch einmal bewusst anspannen und entspannen.
- 
- Bringe hierzu die Aufmerksamkeit zum dem Körperteil das ich nenne. Atme ein, hebe das Körperteil 1 cm weit an, spanne es an und lasse es dann mit der AA auf den Boden fallen.
- Durch die leichte Erschütterung wird die Muskulatur gut entspannt.
- Beginne mit dem rechten Bein. Bringe die Aufmerksamkeit zum rechten Bein. Atme ein, hebe das Bein 1 cm an, spanne es fest an und fallen lassen.
- Aufmerksamkeit zum linken Bein. EA, hebe das Bein 1 cm an, spanne es fest an und fallen lassen.
- Aufmerksamkeit zu den Armen, hebe die Arme 1 cm an, mache Fäuste, fest anspannen, Finger spreizen und fallen lassen.
- Aufmerksamkeit zum Bauch, atme tief in den Bauch, mache eine Kugel mit dem Bauch und entspannen
- Aufmerksamkeit zum Gesicht. EA, ziehe alle Gesichtsmuskeln zur Nase als ob du in eine Zitrone gebissen hättest, anspannen und entspannen.
- Gib dem Körper den Befehl für die Dauer der Übung ruhig und entspannt zu liegen, so dass er dich nicht ablenkt.
- Nun probiere noch einmal ganz bewusst wahrzunehmen, wie der Körper am Boden liegt.
- Spüre den Kontakt der Fersen zum Boden, Waden, Oberschenkel, Gesäß.
- Spüre den kleinen Hohlraum zwischen unteren Rücken und Boden.

Weitere Meditationsunter [www.yogaseiten.de](http://www.yogaseiten.de)  
oder besuche mich auf [www.facebook.com/yogaseiten](http://www.facebook.com/yogaseiten)



- Spüre wie der Brustkorb am Boden liegt
- Handrücken, Unterarme, Oberarme, Schultern
- Spüre den kleinen Hohlraum zwischen Nacken und Boden
- Und spüre wie der Kopf am Boden liegt.
- Probiere all diese Punkte gleichzeitig wahrzunehmen und spüre wie du das ganze Gewicht über diese Punkte an den Boden abgeben kannst.
- Spüre wie der Boden dich vollkommen trägt und du wirklich loslassen kannst.
- Spüre wie die Punkte, mit denen du am Boden aufliegst, mit jeder AA weicher werden und es sich so anfühlt, als ob du immer mehr in den Boden sinken würdest.
- Richte die Aufmerksamkeit auf den Atem und beobachte wie der Atem ganz natürlich kommt und geht.
- Ganz leicht und fein.
- Spüre wie vlt. durch das Beobachten des Atems der Geist langsam zur Ruhe kommt und sich entspannt.
- Spüre wie sich die Leichtigkeit des Atems durch den Körper ausbreitet und
- wie der Geist durch die Beobachtung von Atem und Körper zur Ruhe kommen kann
- Bleibe so noch einen Moment in der Stille und beobachte Körper und Atem.
- Bringe die Aufmerksamkeit wieder nach Außen - Atme tief in den Bauch ein und aus.
- Bewege leicht Hände und Füße, spanne Arme und Beine, strecke die Arme über den Kopf.  
Dehne und räkele dich.