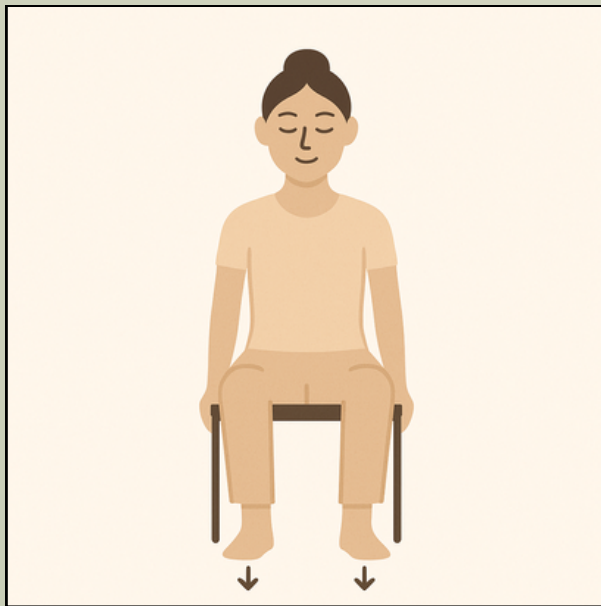


## KÖRPERLICHE ERDUNG

# DEN EIGENEN HALT SPÜREN



### DAUER

3–5 Minuten

### ZIELE

- Körperliche Zentrierung
- Beruhigung des Nervensystems
- Reduktion geistiger Unruhe

## 🌿 IM GEGENWÄRTIGEN MOMENT DURCH DEN KÖRPER ANKOMMEN 🌿

- **Setze dich in eine bequeme Position.** Nimm auf einem Stuhl Platz, die Füße flach auf dem Boden, leicht auseinander gestellt. Der Rücken ist aufrecht, aber entspannt, der Kopf ruht natürlich in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln, die Handflächen sind entspannt. Nimm dir einen Moment Zeit, um deine Haltung so anzupassen, dass sie stabil und angenehm wird.
- **Schließe sanft die Augen und beobachte deine Körperempfindungen.** Spüre den Kontakt der Sitzfläche unter deinem Becken, das Gewicht deines Körpers auf dem Stuhl, den Kontakt deiner Füße mit dem Boden. Nimm wahr, wie dich diese Auflagepunkte tragen. Versuche nichts zu verändern – lass deine Aufmerksamkeit einfach auf diesen Kontaktpunkten ruhen.
- **Atme ruhig und gleichmäßig.** Mit jedem Einatmen spüre, wie sich deine Wirbelsäule sanft aufrichtet, als würde die Luft dich von innen her anheben. Mit jedem Ausatmen lass das Gewicht deines Körpers langsam Richtung Boden sinken, als würdest du dich mit jedem Atemzug tiefer verwurzeln. Atme ohne Anstrengung, im natürlichen Rhythmus deiner Atmung.
- **Vertiefe nun die Wahrnehmung deiner Auflagepunkte.** Spüre die Wärme unter deinen Füßen, die Festigkeit des Bodens, der dich trägt. Beobachte die feinen Bewegungen deines Körpers bei jedem Atemzug: das leichte Nachgeben des Beckens, das sanfte Heben und Senken des Brustkorbs, usw. Wenn dein Geist abschweift, führe ihn liebevoll zurück zur Übung zurück.
- **Verweile einige Augenblicke in diesem Zustand der Erdung.** Achte darauf, was du spürst und wo im Körper sich dies zeigt: vielleicht eine Ruhe im Brustraum, ein Nachlassen der Spannung im Rücken oder ein Gefühl größerer Präsenz im Beckenbereich. Lass diese Stabilität sich in deinem Körper ausbreiten, wie eine Basis, von der du dich jederzeit wieder zentrieren kannst.
- **Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen.** Beobachte, wie sich dein Körper jetzt anfühlt: schwerer, ruhiger, präsenter. Bewahre dieses Gefühl von Halt und Stabilität noch einen Moment, bevor du in deinen Alltag zurückkehrst.

## KÖRPERLICHE ERDUNG

# DEN EIGENEN HALT SPÜREN

---

### **EIGENE NOTIZEN**

*Raum für eigene Beobachtungen oder Gedanken nach der Übung*