

SANFTE TIBETISCHE MEDITATION, DIE ATEM UND GEIST SYNCHRONISIERT (CA. 10-30 MIN.)

THE-COACHING-CORNER.DE

ANFANG: ZENTRIERUNG AUF DEN KÖRPER (3-10 MIN)

SETZE DICH IN EINE AUFRECHTE, ABER BEQUEME HALTUNG
OB AUF EINEM KISSEN ODER STUHL SPIELT KEINE ROLLE.
SCHLIESSE SANFT DEINE AUGEN
UND RICHTE DEINE AUFMERKSAMKEIT NACH INNEN.
SPÜRE DEN KONTAKT DEINES KÖRPERS MIT DEM BODEN
ODER DER SITZFLÄCHE.
LASS DEINEN ATEM NOCH UNBEEINFLUSST FLIESSEN
UND NIMM EINFACH WAHR, WAS DA IST.
SCANNE DEINEN KÖRPER VON KOPF BIS FUSS
NICHT ANALYTISCH, SONDERN MIT LIEBEVOLLER ACHTSAMKEIT.
SPÜRE VERSPANNUNGEN, WÄRME, SCHWERE ODER LEICHTIGKEIT.
LASSE MIT JEDEM AUSATMEN MEHR SPANNUNG LOS
UND KOMME GANZ IM HIER UND JETZT AN.

MITTE: ATEMTRACKING MIT FOKUS AUF AUSDEHNUNG (3-10 MIN)

RICHTE NUN DEINE VOLLE AUFMERKSAMKEIT AUF DEINEN ATEM.
SPÜRE, WIE DIE LUFT DURCH DEINE NASE EIN- UND AUSSTRÖMT.
FOLGE DEM NATÜRLICHEN RHYTHMUS – OHNE IHN ZU VERÄNDERN.
MIT JEDER EINATMUNG STELL DIR VOR,
WIE SICH DEIN BRUSTKORB SANFT AUSDEHNT,
DEIN BAUCH SICH WEITET,
DEIN GANZER KÖRPER SICH ÖFFNET
WIE EINE BLÜTE IM SONNENLICHT.
BEIM AUSATMEN LÖST DU ALLES, WAS DU NICHT BRAUCHST
GEDANKEN, ANSPANNUNG, SORGEN
UND LÄSST SIE EINFACH WEITERZIEHEN.

SANFTE TIBETISCHE MEDITATION, DIE ATEM UND GEIST SYNCHRONISIERT (CA. 10-30 MIN.)

THE-COACHING-CORNER.DE

WENN GEDANKEN KOMMEN, REGISTRIERE SIE LIEBEVOLL
UND KEHRE SANFT ZURÜCK ZUM ATEM
UND DEM GEFÜHL DER AUSDEHNUNG.
BLEIB EINIGE MINUTEN IN DIESER PHASE,
BIS DU EINE WACHSENDE INNERE WEITE SPÜRST.

SCHLUSS: GEISTIGE KLARHEIT DURCH LOSLASSEN (3-10 MIN)

NUN LASSE DEN FOKUS AUF DEN ATEM ALLMÄHLICH LOS.
GIB DEM GEIST DIE ERLAUBNIS, GANZ RUHIG ZU WERDEN.
DU MUSST NICHTS MEHR BEOBACHTEN ODER LENKEN.
STELL DIR VOR, DEIN GEIST IST EIN WEITER, KLARER HIMMEL
UND JEDER GEDANKE NUR EINE KLEINE WOLKE, DIE VORÜBERZIEHT.
BLEIB IN DIESER OFFENEN PRÄSENZ,
IN DER DU NICHTS FESTHÄLTST.
HIER IST RAUM FÜR KLARHEIT,
FÜR EINSICHT,
FÜR EINFACHES SEIN.
WENN DU MÖCHTEST,
NIMM ZUM ABSCHLUSS EINEN TIEFEN ATEMZUG
UND ÖFFNE DANN LANGSAM DEINE AUGEN
RUHIG, WACH UND VERBUNDEN MIT DIR SELBST.

DIESE MEDITATION KANNST DU JE NACH ZEITRAHMEN 10 BIS 30 MINUTEN
DURCHFÜHREN. JE ÖFTER DU SIE PRAKTIZIERST, DESTO LEICHTER FÄLLT DIR DER
ÜBERGANG IN DIESE INNERE KLARHEIT.