

Die Mini-Meditation | Woche 5

Montag bis Freitag: Zentrieren

Die Einstimmung:

- Setz deinen Timer auf 10 Minuten.
- Nimm eine bequeme, aufrechte Haltung ein.
- Mach dein kleines Einstiegsritual.
- Beobachte deinen Atem und lass ihn durch die Nase fließen.
- Beginn mit der Übung.

Die Übung:

Beginn die Übung damit, dir wieder deine Wurzeln vorzustellen und dich für ein paar Atemzüge lang mit der Erde zu verbinden (eine Ultra-Kurzversion von Mini-Medi IV). Sobald du das Gefühl hast, geerdet zu sein, lenk deine **Aufmerksamkeit in dein Körperzentrum**, das 2-3 fingerbreit unterhalb deines Nabels liegt.

Wenn dir das angenehm ist, kannst du deine **linke Hand auf den Unterbauch legen**. Ungefähr so, dass die Mitte deiner Handinnenfläche ca. 2-4 cm unterhalb deines Nabels liegt. Oder du arbeitest nur mit deinem Fokus und deiner Vorstellung. In jedem Fall: Atme in deine innere Mitte hinein. In deinem Rhythmus – ohne Anstrengung. Beobachte, wie sich dein Zentrum leicht hebt und senkt.

Mit jedem Atemzug sammelst und zentrierst du dich in deiner Mitte.

Wenn deine Gedanken abschweifen – und das werden sie, lenke dein Bewusstsein sanft in dein inneres Zentrum zurück.

Die Mitte visualisieren

Wenn du gerne visualisierst, kannst du verschiedene Bilder zur Unterstützung nutzen. Zum Beispiel:

• In der inneren Mitte verankern

Ich stelle mir gerne vor, wie ich mich in meiner Mitte verankere. Dazu nutze ich ganz einfach das Bild von einem Anker, mit dem ich mich in meinem Körperzentrum andocke. Manchmal nehme ich das Bild von einem Karabiner und „höre“ quasi wie er sich im Zentrum „einklickt“.

Nutz das „Hilfsmittel“, das für dich am stimmigsten und natürlichsten ist.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

• Das „Mini-Me“ ins Hara setzen

Du kannst dir auch eine Miniaturausgabe von dir selbst vorstellen. Dieses „Mini-Me“ setzt du in dein Zentrum hinein, so dass eine kleine Version von dir (wie auch immer das für dich natürlich und leicht vorstellbar ist) in deinem Bauch, in deiner Mitte ruht. Ganz entspannt und gelassen.

Bei mir sitzt in meiner Vorstellung Klein-Su total entspannt im Lotussitz (den ich im realen Leben gar nicht kann) in meinem Unterbauch.

Abschluss:

Wiederhole innerlich 3 x die Affirmation:

Ich bin zentriert und innerlich in Balance.

Ich ruhe in meiner Mitte, in meiner Kraft, und agiere aus meinem Zentrum heraus.

Alles entwickelt sich zur richtigen Zeit auf die richtige Weise – egal ob ich das gerade erkennen kann oder nicht.

Lass diese Affirmationen ein paar Atemzüge lang still nachwirken.

