

Die Mini-Meditation | Woche 4

Montag bis Freitag: Erden

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:

Wenn du mit den Füßen am Boden meditierst: Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen und spüre den Kontakt zur Erde. Stell dir vor, dass aus deinen Fußsohlen dicke Wurzeln wachsen – wie bei einem Baum – tief in die Erde hinein.

Wenn du im Schneidersitz meditierst: Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Wurzelchakra, das am Ende der Wirbelsäule am Steißbeins (oder genau zwischen Anus und Genatlien) sitzt und sich nach unten öffnet. Stell dir vor, wie aus deinem Wurzelchakra Wurzeln tief in die Erde hineingehen.

Mit jedem Atemzug werden deine Wurzeln tiefer und verbinden dich mit der Mutter Erde.

Dann stell dir vor, wie du mit dem Einatmen über deine Wurzeln die nährnde Energie der Erde aufnimmst. Mit dem Ausatmen kannst du über deine Wurzeln alles Alte, alle unnötige Anspannung abfließen lassen und loslassen, was du nicht mehr brauchst.

Abschluss:

Wiederhole innerlich 3 x die Affirmation:

Ich bin gut geerdet.
Die Verbindung zur Erde schenkt mir Halt, Stabilität und innere Sicherheit in meinem Alltag. Aus dieser Verbindung schöpfe ich Kraft und Mut, für alles was ich tue.

Lass diese Affirmationen ein paar Atemzüge lang still nachwirken.

