



Bewegte Herzmeditation

Hände vor dem Herzen zusammenführen, Handflächen berühren einander, die Daumen berühren das Brustbein.

Die Aufmerksamkeit zum Atem richten und hin zum Herzen atmen. Ein inneres Lächeln entstehen lassen, dass sich auch über das Gesicht hin ausbreiten kann.

Einatmen – und die Hände vor dem Körper nach oben führen bis die Arme in der Streckung sind.

Ausatmen – die Arme zur Seite hin (mit Handflächen nach unten) bis zu den Oberschenkeln führen.

Einatmen – Handflächen drehen, zeigen nach außen, Arme nach oben führen, Hände berühren sich.

Ausatmen – die sich berührenden Hände nach unten führen, am Herzen vorbei. Auf Bauchhöhe öffnen die Hände zu einem Dreieck (Zeigefinger und Daumen berühren sich jeweils), bis Arme in der Streckung sind.

Einatmen – Hände verschränken, nach oben führen, auf Herzhöhe verschränkte Hände nach außen drehen, vom Herzen weg nach vorne ziehen bis Arme gestreckt, diese dann nach oben ziehen, bis sie über dem Kopf sind.

Ausatmen – Hände öffnen, die Arme zur Seite hin (mit Handflächen nach unten) bis zu den Oberschenkeln führen.

...

Am Ende die Hände vor dem Herzen auf dem Brustbein ruhen lassen und deine Aufmerksamkeit dort hin fließen lassen.