

Elefanten Campus mit Katja Sterzenbach

- Meditation & Achtsamkeit -



WAVES OF LOVE - Meditation

Gönne dir diese aktive Meditation. Sie dauert nur 15 Minuten und wirkt wie eine energetische Dusche. Sie entspannt auch tiefere Ebenen im Körper: Innere Blockaden – physischer und psychischer Art – können gelöst werden und am Ende wirst du mehr innere Harmonie, Ausgeglichenheit und Frieden spüren: ein Glücksgefühl von tiefer Entspannung und Freude.

Anmerkung

Die ersten drei Phasen werden von spezieller Musik begleitet.
Die vierte Phase ist ohne Musik, wird am Ende mit einem Gong beendet.

Du kannst diese Meditation wann immer du magst, praktizieren - egal ob Morgens nach dem Aufstehen, tagsüber zwischendurch oder Abends vor dem Schlafen. Wichtig ist, dass du alle vier Phasen durchläufst.

Das beste Ergebnis wirst du für dich erfahren, wenn du sie regelmäßig praktizierst - egal ob fünfmal in der Woche oder einmal.

Jedoch weißt du ja - „Energy flows where Attention goes“ - sprich, je öfter du sie in deinen Tag integrierst, desto eher und mehr wirst du für die positiven Wirkungen körperlich wie mental erfahren.

Bevor du beginnst, stell dir vor, du trittst einen Schritt zurück und schlüpfst in die Rolle des Beobachters. Das bedeutet, du lässt alles wie von selbst geschehen. Das mag zum Beginn etwas ungewohnt sein, je öfter du es übst und je bewusster du den Schritt in die Beobachterrolle gehst, desto leichter wird es dir fallen.

Mein Tipp: Benutze Kopfhörer.

Download: <https://soundcloud.com/ahureia/waves-of-love>

Welle 1

Lass deinen Körper sich Schütteln

Stell dich locker mit beiden Füßen circa hüftbreit fest verwurzelt auf die Erde. Die Knie sind locker gebeugt. Lasse Spannungen los und lass die Musik durch deine Füße nach oben in den gesamten Körper fließen. Fühle das Schütteln von allein kommen. Es kann zu Beginn sich wie ein leichtes Zittern äußern. Kein Erzwingen ist notwendig. Lass es wie von selbst geschehen, denn sonst entspringt es deinem Kopf. Doch du möchtest in den Körper. Stell dir vor, je es dich schüttelt, desto mehr befreist du dich von Härte und Energie, die dich schwer und träge macht.

Wichtig hier: Atme bewusst durch geöffnetem Mund aus.

Welle 2

Lass deinen Körper sich in freier Bewegung ausdrücken

Du kannst dich nun von der Stelle bewegen und den Raum nutzen. Lass deinen Körper „sprechen“ und vielleicht die verrücktesten Bewegungen machen. Es gibt weder richtig noch falsch noch gut noch schlecht. Schenk deinem Körper die Freiheit alles tun zu können, was er möchte und was ihm vor allem gut tut.

Welle 3

Sitze still und beobachte deinen Atem

Find einen aufrechten Sitz und bleibe regungslos. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, so dass dein Atem frei und ungehindert fließen kann. Beachte, wie er durch die Nasenflügel hinein- und wieder herausströmt. Lass es geschehen.

Tipp: Zähle jeden Atemzug und benenne ihn. Beginne bei 1 und ende mit 17. Beginne dann wieder von vorn. So hat dein Monkeymind etwas zu tun und es wird dir leichter fallen, den Focus zu halten.

Welle 4

Stilles Liegen

Leg dich auf den Rücken und bleibe regungslos. Lass auch hier den Atem kommen und gehen und beobachte deine Körper Sensationen. Was empfindest du, welche Gedanken tauchen auf. Bleibe in der Rolle des Beobachter und vermeide ein Anhaften an freudvollen Gefühlen und Gedanken.

♡ **BLEIB PRÄSENT** ♡ **BEOBACHTE DICH SELBST** ♡ **GENIESSE** ♡

Copyright by Katja Sterzenbach

Music by Ahureia: <https://soundcloud.com/ahureia/waves-of-love>