

DIE DREI MINUTEN MEDITATION

FX MAYR ACHTSAMKEIT

Diese Technik umfasst ein einfaches Ritual um ganz bei sich zu sein, zur Erdung und Entschleunigung. Nehmen Sie sich drei Minuten Zeit, finden Sie Ihre passende Haltung und kommen Sie ganz bei sich an.

HALTUNG

AUF DEM SESSEL

Gesäß am vorderen Rand platzieren, beide Füße sind dabei fest am Boden, die Wirbelsäule ist aufrecht, das Kinn leicht nach hinten geschoben und die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln

MEDITATIONSHALTUNG MIT KISSEN

Schneidersitz oder Fersensitz, die Wirbelsäule ist aufrecht, das Kinn leicht nach hinten geschoben und die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln

RÜCKENLAGE

Die Beine sind in leichter Grätsche und die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen schauen nach oben oder Sie legen die Hände auf den Bauch.

ABLAUF

1.
Minute

Wie geht es mir jetzt gerade in diesem Moment – auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene? Auf körperlicher Ebene? Versuchen Sie ganz in die Tiefe zu spüren. Wie fühlen sich die einzelnen Körperteile an? Was machen meine Emotionen? Worum drehen sich meine Gedanken?

2.
Minute

Wie viele Atemzüge mache ich? Die Ein- und Ausatmung zählt als ein Atemzug. Versuchen Sie Ihren Geist dabei ruhen zu lassen und sich ganz aufs Zählen zu konzentrieren.

3.
Minute

Versuchen Sie mit jeder einzelnen Zelle zu atmen. Beim Einatmen weitet sich alles aus und beim Ausatmen konzentriert und verfestigt sich alles nach innen. Sie können sich vor Ihrem inneren Auge auch ein passendes Bild dazu vorstellen.

