

Bewegungsmeditation

zur Verbindung mit der Erdenergie

Eine Qigong-Übung im Stehen oder Sitzen zur Stärkung der Inneren Mitte.

Wir suchen uns einen angenehmen Platz draußen oder am offenen Fenster in oder an der frischen Luft. Aber bitte Zugluft vermeiden. Der Blick geht zum Horizont oder in die Weite, wenn möglich ins Grüne.

1. Die Füße stehen schulterbreit parallel. Die Körperhaltung ist aufrecht aber entspannt, die Knie sind ganz leicht gebeugt. Die Arme entspannt hängen lassen. Das Gewicht wird leicht auf den Vorderfuß verlagert.
2. Wir halten die Hände wie Schöpfkellen, die Handinnenflächen zeigen nach oben.
3. Die Hände langsam zusammenführen, dabei die Unterarme vor dem Bauch kreuzen und dabei bewusst einatmen, im eigenen Atemtempo.
4. Die Handinnenflächen nach unten drehen.
5. Die Hände langsam auseinander ziehen, die Handflächen zeigen nach unten und dabei bewusst ausatmen, im eigenen Atemtempo.

- wir beginnen wieder bei 2. ...

Die Bewegung wird mit der Atmung kombiniert und langsam und fließend (ohne Stopp) ausgeführt. Während der Übung stellen wir uns vor, wie wir die frische Energie mit dem Einatmen aus der Erde schöpfen und die verbrauchte Energie mit dem Ausatmen an die Erde zurückgeben.

Diese Übung kann beliebig oft wiederholt werden, üblicherweise wird sie siebenmal hintereinander ausgeführt. Am Schluß, mit dem letzten Ausatmen, verlagern wir das Gewicht auf den rechten Fuß, dann stellen wir den linken Fuß neben den rechten und lassen dabei die Arme locker hängen. Kurz innehalten, nachspüren, weiteratmen ;-)

Wer nicht stehen kann, kann die Übung auch im Sitzen ausführen.

**Vielen Dank und viel Vergnügen,
Inge Formann**

www.fbs-kassel.de

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 7004-111