



Deine Auszeit



In 10 Schritten zu mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Leben

1. Kommen Sie in einen aufrechten, jedoch entspannten Sitz. Kopf, Nacken und Oberkörper sind in einer Linie mit aufrechter Wirbelsäule ausgerichtet. Eine aufrechte Wirbelsäule ist keine gerade Linie, sondern eine leichte S-Kurve. Die Knie sollten sich nicht oberhalb der Gürtellinie befinden. Die Schultern sind auf gleicher Höhe. Der Nacken neigt sich weder nach vorne noch nach hinten oder zur Seite, das Kinn ist nicht angehoben. Keine Anspannung der Wirbelsäule und des Nackens. Wenn ein solches Gefühl entsteht, dann verändere Sie die Sitzhaltung, um das Becken höher zu bringen. (z.B. die Höhe des Bürostuhls verändern). Danach überprüfen Sie erneut die Haltung der Wirbelsäule. Lassen Sie ein Gefühl entstehen als wäre ihre Wirbelsäule eine Perlenschnur.
2. Entspannen Sie das Gesicht von der Stirn aus und halten den Kopf dabei möglichst in neutraler Stellung. Die Stirn, die Augenbrauenpartie, die Augen, das Kiefergelenk sind entspannt, der Unterkiefer sinkt leicht ab, die Zähne berühren sich nicht und die Zunge liegt lose im Mund. Alle Muskeln sind weich und ein kleines inneres Lächeln erscheint.
3. Entspannen Sie noch einmal ihre Stirn. Solange die Stirn entspannt bleibt, ist es für Gedanken und Gefühle wie Sorgen, Ängste und Aggressionen oder dergleichen nahezu unmöglich, im Geist aufzusteigen. Dies ist ein sicherer Weg, um den Geist von dem Auftreten negativer Gedanken zu befreien, die den Fluss der Meditation unterbrechen.
4. Entspannen Sie noch einmal den Unterkiefer und den Kehlbereich. Dies eliminiert die Neigung, die geistige Ruhe durch unbewusste Bewegungen des Sprechorgans zu stören.
5. Entspannen Sie nun die Schultern und Schultergelenke. Dies lässt die Spannung in den Händen los und eliminiert die Neigung zu manueller Aktivität.
6. Entspannen Sie ihre Nabel-Region. In diesem Bereich entwickeln wir das Verlangen, Äußeres in uns aufzunehmen. Zudem werde energetische Blocken aufgelöst. Auf diese Weise kann Vital-Energie wieder ungehindert fließen und den reibungslosen Fluss des Atems unterstützen
7. Entspannen Sie nun die Hüftgelenke. Lassen Sie zu, dass sie ganz sanft Richtung Boden sinkt. Dies vermindert das Bedürfnis, sich bewegen zu müssen.
8. Gehen Sie all diese Punkte noch einmal in umgekehrter Reihenfolge bis zur Stirn durch. Spüren Sie nach, ob Sie entspannt sind. Behalten Sie diesen Entspannungszustand bei. (wenn Sie jemand überraschen würde, indem er z.B. ihren Arm nimmt, ihn fallen lässt und dieser wie ein toter Ast nach unten fällt, dann wissen Sie „ich bin entspannt“.) Ein so entspannter Körper wird in einen Zustand natürlicher Stille eingehen. Der Körper befindet sich jetzt in einem Gefühl des Gleichgewichts und neigt weder dazu unkontrolliert zu zappeln noch sich permanent bewegen zu müssen.
9. Entspannen Sie nun den Brustbereich (das Herz-Zentrum). Dadurch werden blockierte, negative Emotionen durch ein sanftes und heiteres Gefühl ersetzt. Nach und nach entwickelt sich dann das Gefühl innerer Ruhe.
10. Spüren Sie den natürlichen Fluss ihres Atems, das anstrengungslose KOMMEN und GEHEN des Atems und nehmen Sie wahr, was sich in ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrem Gemüt durch die ausgerichtete, spürende Aufmerksamkeit ausbreitet. Verweilen Sie für ein paar Minuten in diesem präsenten, stillen Gewahrsein - bevor Sie Ihre Arbeit wieder aufnehmen.

