

Wurzelübung - Eine Meditation für innere Stärke, emotionale Reinigung und kognitive Klarheit

In dieser Meditation für innere Stärke, emotionale Reinigung und kognitive Klarheit benutzen Sie eine einfache Technik, die nicht viel Übung bedarf, um sich auf jeder Ebene zu stärken, zu reinigen und zu klären.

Auch hier wird deutlich, wie wichtig ein Gleichgewicht auf allen Ebenen für den Einzelnen ist und wie er dadurch zu einem Gleichgewicht auf größerer Ebene beitragen kann.

Mit dieser Meditation für innere Stärke, emotionale Reinigung und kognitive Klarheit helfen Sie sich selbst nicht nur in Ihrem privaten Umfeld, sondern auch in Ihrem beruflichen Alltag, indem Sie mehr Stressresistenz aufbauen und gleichzeitig sowohl Kreativität, als auch Effizienz und Effektivität positiv beeinflussen.

Diese Meditation können Sie jederzeit "zwischendurch" machen, sogar am Schreibtisch sitzend, wobei eine Durchführung in der Natur einen zusätzlichen regenerierenden Effekt bietet.

Stellen Sie die Füße hüftbreit auf, mit den Fußsohlen fest auf dem Boden, auch, wenn Sie sitzen. Wenn Sie in der Natur sind, können Sie sich auch gerne mit dem Rücken an einen Baum lehnen. Gerne können Sie die Augen schließen, wenn Sie das möchten.

Dann beruhigen Sie mit zwei bis drei tiefen Atemzügen zunächst Ihr gesamtes System. Wenn Sie sich bereit fühlen, stellen Sie sich vor, wie Wurzeln - wie Korkenzieher - aus Ihren Fußsohlen in den Boden wachsen.

Wenn Sie möchten, können Sie sich auch noch eine dritte Wurzel aus Ihrem Steißbein, der Verlängerung Ihrer Wirbelsäule, vorstellen, die ebenfalls korkenzieherartig in den Boden wächst.

Bei der nächsten Einatmung nehmen Sie Energie über die Wurzeln im Boden auf und geben bei der Ausatmung alles, was Sie nicht mehr wollen, in den Boden ab. Wenn Sie möchten, können Sie sich die Energie, die Sie aufnehmen, als einen grünen Strahl vorstellen und das, was Sie abgeben, als einen grauen Strahl. Für diese Übung bieten sich sieben Wiederholungen an, gerne können Sie die Übung aber auch so lange durchführen, wie es Ihnen gut tut. Wenn Sie die Übung abschließen wollen, gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihre Körpermitte und sammeln dort alle Energie, die Sie zuvor aus dem Boden aufgenommen haben. Dann stellen Sie sich vor, wie diese Energie Sie erfüllt und sogar über Sie hinaus ausstrahlt, wie eine schützende Kugel, die Sie umhüllt.

Wenn Sie die Augen geschlossen hatten, können Sie diese nun langsam wieder öffnen und sich Ihrem Alltag zuwenden.

Sie werden sich nach dieser kurzen Übung erfrischt und regeneriert fühlen.