

Meditation im Sommer

Sommersonnwend liegt hinter uns, der Sommer hat offiziell begonnen, die Tage werden zwar wieder kürzer, aber die Sonne strahlt in Ihrer vollen Kraft und Stärke.

Nutzen wir diese Zeit, um mit dem Licht und der Wärme der Sonne zu meditieren.

Wir können uns jeden Tag für eine kurze Zeit ins Freie stellen - in den Garten, auf den Balkon, auf die Straße.

Oder wir verbinden die Meditation mit dem Warten an der Bushaltestelle, beim Beaufsichtigen der Kinder auf dem Spielplatz, im Freibad, oder am See.

Auch im Urlaub lässt sich diese Meditation gut durchführen.

Ein paar Minuten genügen.

Stellen Sie sich ins Freie, und drehen die Handflächen nach oben, so dass die Sonnenstrahlen sie berühren.

Lehnen Sie auch den Kopf ein wenig in den Nacken, so dass die Sonnenstrahlen auf Ihre Stirn scheinen können.

Sie können die Augen schließen, aber durchaus auch geöffnet lassen.

Spüren Sie nun die Wärme in den Handflächen und auf der Stirn.

Atmen Sie ruhig ein und aus, und stellen Sie sich vor, wie sich die Wärme von Ihren Händen in Ihre Arme ausbreitet, weiter in die Schultern und den Nacken, und von dort die ganze Wirbelsäule entlang Brust und Bauchraum erwärmt, und dann im Becken ankommt.

Vom Becken aus steigt die Wärme die Beine hinab bis in Ihre Füße und verankert Sie auf der Erde.

Die Wärme auf Ihrer Stirn breitet sich langsam über den ganzen Kopf aus, über die Schädeldecke und den Hinterkopf, und auch über das Gesicht bis zum Hals.

Spüren Sie, wie Ihre Augen, Ihre Ohren, Ihre Nase, Ihr Mund, und auch das Innere Ihres Kopfes von dieser Wärme berührt werden.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass es genug ist, sammeln Sie nochmals die Wärme der Sonne in dem Bereich um Ihren Bauchnabel.

Sie können diese Übung auch machen, wenn der Himmel bedeckt ist – denn auch durch die Wolken werden Sie mit ein wenig Übung die Wärme der Sonne spüren.

Diese Meditation wird Ihre Kreativität fördern, und positiv zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Und wer weiß, vielleicht machen Sie sie das ganze Jahr hindurch, so dass Sie immer ein wenig Sommer bei sich haben.

Individuelle Lebensberatung
Unternehmensmitarbeiter-Coaching
DR. DANIELA SCHWARZ