

Samen-Übung

Im hektischen Alltag verlieren wir ab und an den Boden unter den Füßen. Da hilft es, sich zu erden und sich daran zu erinnern, dass Veränderung zum Leben dazu gehört. Die kleine **Samen-Übung** bringt Ruhe und Konzentration - probieren Sie es aus!

In die Knie gehen, die Hände zu einer Schale formen.
Denken und Fühlen: Ich neige mich zur Erde.

Den Samen aus der Erde mit den Händen aufnehmen.
Denken und Fühlen: Ich nehme den Samen aus der Erde.

Aufrichten und die Hände vor das Herz nehmen.
Denken und Fühlen: Ich pflanze den Samen in mein Herz.

Die Hände über die Seite nach oben nehmen und eine Schale formen.
Denken und Fühlen: Der Samen öffnet sich zu einer Knospe.

Die Hände leicht öffnen.
Denken und Fühlen: Die Knospe wird zur Blüte und nimmt die Sonne auf.

Die Hände strecken sich nach oben aus, der Blick geht nach oben.
Denken und Fühlen: Aus der Blüte wird ein Baum, und der trägt dann Früchte.

Die Hände gehen seitwärts zum Boden.
Denken und Fühlen: Und die Früchte des Baumes lassen die Samen zu Boden fallen.

Und nun beginnt der Kreislauf vor vorne... Übung beliebig oft wiederholen.