

Körperliche Dimension

– Aufwärmübung 3–5'

TN nehmen ihren Körper bewusst wahr; stehend fangen sie unter Anleitung der Gruppenleitung an, ihn abzuklopfen. Von den Füßen bis zum Kopf wird er durch ein aufwärmendes Klopfen «wachgerüttelt». Das Gesicht kann mit den Fingern leicht massiert werden.

– Körper wahrnehmen 5–7'

TN legen sich auf Matten o. Ä. bequem hin und werden angeleitet, in ihren Körper und seine Glieder zu fühlen. Auf einer Reise von den Haarspitzen bis zu den Fusssohlen werden sie angeleitet, im Vorbeigehen zu fragen, wo sie Schmerz oder Spannungen spüren und an welchen Orten sie auf ein Wohlgefühl treffen.

– Körper öffnen 5'

TN setzen sich auf und kringeln sich so ein, dass der Kopf möglichst nahe beim Bauchnabel ist. Der Fokus ist auf dem eigenen Bauchnabel. Vom Bauch ausgehend öffnen sie ganz langsam den Oberkörper. Anfangs wird dem Bauch gedankt, am Schluss steht der aufrechte Blick hinaus in die Welt (siehe Meditationstext unten).

– Aufrecht sein 3–5'

TN stehen auf und setzen die Füße hüftbreit auseinander. Sie strecken sich, Arme, Beine und versuchen sich so lang wie möglich zu machen, nach oben, nach unten, in alle Richtungen. Nach der Spannung im Gestrecktsein lassen sie los, die Arme fallen runter. Nun richten sie den Kopf über den Schultern gerade, mit der Vorstellung, wie eine Marionette an einem Faden befestigt zu sein, der den Kopf leicht zur Decke zieht

– Abschluss 5'

Die TN beschreiben in einem Satz reihum, wie sie ihren Körper nun erleben. Die Formulierung «Mein Körper ist...» kann als Satzanfang vorgegeben werden.

Material: Yogamatten oder Kissen.

Meditationstext

Versuche deinen Bauchnabel zu fokussieren, beuge dich zu ihm und schliesse die Augen. Er ist das Zentrum deines Körpers. Danke deinem Bauch dahinter für die wertvollen Dienste, die er dir leistet. Danke deinem Magen für die grosse Flexibilität, einmal viel und nun genügsam gar keine Nahrung aufzunehmen, danke deinem Darm für die unglaubliche Verdauungsarbeit, die er tagein tagaus für dich leistet. Richte dich etwas auf, fokussiere deine Lunge und atme bewusst. Spüre diesen Lufthauch, der dich heute am Leben hält, unter all den anderen Millionen von lebenden Wesen, die um dich

herum atmen. Danke deiner Lunge für ihre Dienste. Beobachte, wie dir beim Einatmen das Universum diesen Lufthauch gibt und wie du ihn beim Ausatmen wieder zurückgibst. Spüre, wie deine Atmung dich mit allem verbindet, das lebt und atmet. Und nun richte deinen Kopf auf, atme noch einmal tief durch die Nase, spüre die Anwesenheit all der anderen Menschen um dich herum, in diesem Raum, in dieser Stadt, auf der Welt. Sei ganz aufrecht in dieser Welt. Und nun, zum Schluss, öffne deine Augen, und schau hinaus in diese Welt.



«3 Schritte zu 3 Dimensionen» – Übungen für Fastengruppen.
Michel Egger, Jan Tschannen; *Brot für alle/Fastenopfer* 2017.
