

Meditation der zwölf Körper-Räume

Eine geleitete Meditation über etwa 30 Minuten

In dieser geleiteten Meditation machen Sie sich Ihren Körpers als Raum bewusst. Durch das Eintauchen in die Körperräume entsteht sehr rasch eine tiefe Ruhe. Darum stellt diese Meditation einen idealen Einstieg für alle dar, die lernen möchten zu meditieren, aber Probleme damit haben, lange ruhig sitzen zu bleiben. Sie eignet sich jedoch genauso auch für Erfahrene, die einen Durchgang durch die 12 Körperräume dazu verwenden möchten, um die Anspannung und Hektik des Alltags zurückzulassen und in die Meditation einzutreten.

Eine der Wirkungen von Meditation ist die Entdeckung und Kultivierung des eigenen Körperraumes. Diesen Raum benötigen wir als Gegengewicht zu unseren „im Außen“ verstrickten emotionalen Reaktionen (welche gleichwohl in uns stattfinden). Mit einem gut entwickelten Bewusstsein für einen warmen und stabilen Raum in uns wird es leichter, diese emotionalen Verstrickungen zu erkennen und unsere Abhängigkeit von ihnen und Identifizierung mit ihnen Schritt für Schritt zu lösen. Die Entdeckung und Kultivierung des eigenen Körperraumes wird durch die vorliegende geleitete Meditation gefördert.

Diese Meditation besteht aus zwei Teilen und einem Abschluss. Insgesamt dauert sie etwas mehr als 30 Minuten. In jedem der beiden Teile gehen Sie einmal durch Ihren Körper. Im ersten hier vorliegenden Durchgang werden zur Anleitung mehr Worte eingesetzt, wodurch klarer verständlich wird, wohin die Meditation zielt. Im zweiten Durchgang wird das gleiche mit weniger Worten gesagt; hier wird die Erfahrung mit dem ausführlicheren Teil 1 vorausgesetzt.

Sie können beide Anteile und den Abschluss nach Ihrem eigenen Bedarf verwenden. So können Sie die Anteile nach dem Herunterladen kopieren und in einem Musikprogramm auf Ihrem Computer neu zusammen stellen. Sie können beide Durchgänge so beibehalten, wie sie hier stehen: einmal lang und einmal kurz. Sie können aber auch beide Durchgänge je nach Bedarf und Vorliebe mit mehr Worten (zwei Mal Teil 1 lang) oder mit weniger Worten (zwei Mal Teil 2 kurz) praktizieren. Es empfiehlt sich, mit der ausführlichen Version (Teil 1) zu beginnen, um mit dem Ablauf und der Intention gut vertraut zu werden.





Schule für Shiatsu Hamburg • Oelkersallee 33 • 22769 Hamburg • Tel. 040 - 430 18 85 • Fax 040 - 43 40 61
schule@fuer-shiatsu.de • www.schule-fuer-shiatsu.de • mii@cranio-hamburg.de • www.cranio-hamburg.de
Konto: W. Rappenecker / Schule für Shiatsu • Postbank Hamburg • BLZ 200 100 20 • Kto. 98 17 200
IBAN: DE97 2001 0020 0009 8172 00 • BIC: PBNKDEFF • Steuernr. 41/653/02481 Finanzamt Hamburg-Altona