



Stabilität durch Verwurzelung

Stelle dich bequem hin, deine Füße stehen hüftbreit auseinander. Die Knie sind locker.

Richte die Wirbelsäule auf und dehne den Nacken lang. Zieh das Kinn dabei zum Brustbein.

Lass die Schultern und Arme locker und entspanne die Kiefergelenke und die Zunge.

Schüttele jetzt den Körper locker durch und summe oder singe. Der Unterkiefer ist entspannt.

Wippe, indem du die Fersen locker vom Boden abhebst und wieder kräftig auf den Boden aufsetzt. Spüre wie diese Lockerung bis zu den Schultern spürbar ist. Bleibe in den Knien und Schultern weich.

Komm nach einigen Minuten zur Ruhe und spüre nach.

Lenk deine Aufmerksamkeit auf deine Füße: auf Grosszehenballen, Kleinzehenballen und Fersen. Spüre die Auflagefläche der ganzen Füße.

Lenke den Atem in deiner Vorstellung durch die Füße, so dass du durch die Fusssohlen ein- und ausatmest. Die Füße verbinden sich damit immer intensiver mit dem Boden.

Versuche dir vorzustellen, wie diese Verbindung durch den Boden, durch viele Stockwerke hindurch bis zur Erde reicht. Deine Füße werden jetzt zu Wurzeln, die energetisch mit der Erde verwachsen sind. Du bekommst dadurch Kraft durch die Erde und gewinnst Sicherheit aus dieser Verbindung.

Die Erde trägt dich – vertraue ihr.

Gib der Erde auch etwas zurück, beispielsweise Dankbarkeit, Liebe und Wertschätzung.

Spüre deinen ganzen Körper in Verbindung mit der Erde. Nimm die Stabilität wahr, mit der du auf dem Boden stehst.

Spür in deinen Körper hinein bis zum Knochenskelett, das fest und stabil ist.

Lass jetzt einen Ton entstehen, mit dem du diese Verbindung zur Erde stärkst, zum Beispiel „uuu oder „ooo“. Lass diesen Ton durch den Körper vibrieren. Spüre ihn bis in die Füße.

Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 32

