

FUßSOHLEN-ATEM-MEDITATION¹

Ich stelle mich aufrecht hin, meine Füße stehen parallel, hüftbreit auseinander und schließe die Augen.

Meine Knie sind gelöst.

Ich atme tief in den Bauch.

Meine Füße haben einen guten Kontakt zur Erde. Sie liegen weich auf dem Boden auf. Ich spüre, dass die Erde mich trägt.

Mein Kopf balanciert auf der aufgerichteten Wirbelsäule.

Meine Schultern hängen locker in den Gelenken. Meine Arme hängen schwer und entspannt herunter.

Mein Atem kann fließen.

Ich stelle mir vor, dass ich unter der Fußsohle, ungefähr in der Mitte ein Atemloch habe. Das öffne ich jetzt und lassen die Kraft der Erde da hereinströmen. Beim Einatmen strömt Kraft herein und beim Ausatmen lasse ich nach und nach alle Anspannungen los und gebe sie an den Boden ab.

Dort werden sie aufgenommen und in Kraft und Leichtigkeit verwandelt – so wie die Erde auch Abfall zu Humus verwandelt.

Bei jedem Ausatmen lasse ich da ein bisschen mehr los, wo ich noch Anspannung fühle.

Ich spüre, wie die Kraft der Erde langsam und mit jedem Atemzug mehr, in mir aufsteigt. Sie richtet mich auf, macht mich gerade und erfüllt mich mit Kraft. Mein ganzer Körper ist warm und entspannt. Der Raum zum Atmen weitet sich. Ich fühle mich verbunden mit der Erde, die mich trägt.

Es ist ein Geben und Nehmen.

Jetzt spüre ich, dass der Kraftstrom durch die Öffnung im Fuß wie frisches Quellwasser in angenehmer Temperatur hereinsprudelt. Es umspült meine Organe und Knochen in den Beinen, im Rumpf, in den Armen, im Nacken, im Kopf.

Es belebt mich. Es spült alles Überflüssige hinaus. Es sprudelt in meinen Kopf, durchspült mein Gehirn.

Ich fühle meinen Kopf so klar wie Quellwasser und meine Füße leicht.

Und nun kehre allmählich in diesen Raum zurück, atme drei Mal tief ein und aus und öffne dann langsam die Augen.

¹ Diese Übung verdanke ich meiner Kollegin Britta Hemshorn de Sánchez.

Reck dich und streck dich, wenn du magst und gehe nun durch den Raum, mit atmenden, streichelnden Schritten.

Auch im Alltag kann ich mich an mein Atemloch unter der Fußsohle erinnern und so immer neue Kraft aufnehmen. Als Gegengeschenk gehe ich mit meinen Füßen so behutsam, dass es wie ein Streicheln für die Erde ist.

Geben und nehmen. An diese Art des Gehens kann ich mich bei jedem kleinen Gang im Alltag erinnern, zum Beispiel auf dem Weg vom Bett zum Badezimmer, vom Lehrerzimmer zum Kopierer oder auf dem Weg zur Arbeit.