Sieben Stationen

Eine Körperreise vom Becken bis zum Scheitel

Ablauf, Notizseite und Route, angelehnt an die Chakrenmeditation



So setzt du das Material ein

Leite die Meditation im Kurs einmal mit Seite 2 an. Auf Seite 3 hältst du fest, wann du die Route einsetzt und was die Gruppe gemerkt hat. Die Route auf Seite 4 gibst du den Teilnehmenden mit: Sie lesen sie einmal durch und legen das Blatt neben Kissen oder Stuhl. Sag zu Beginn: Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin, Arzt oder Therapeutin.

Inhalt

So geht die Reise ..... Seite 2
Nach der Reise ..... Seite 3
Die Route ..... Seite 4

So geht die Reise

Aufrecht sitzen, Augen schließen oder den Blick senken.

1 **Ankommen**

Drei ruhige Atemzüge, dann den Atem kommen und gehen lassen.

2 **Stationen**

Von unten nach oben, an jeder Station fünf Atemzüge hinspüren.

3 **Zurückkommen**

Den ganzen Körper spüren, Füße bewegen, Augen öffnen.

Was die Meditation ist

Eine Route für die Aufmerksamkeit, keine Diagnose. Wer nichts spürt, macht nichts falsch. Sag dazu: Ist eine Station unangenehm, gehen Sie einfach zur nächsten.

Nach der Reise

Für dich als Kursleitung: Wann setzt du die Route ein, und was hat die Gruppe gemerkt?

Wann ich die Route im Kurs einsetze zum Beispiel nach den Asanas

Wo es der Gruppe leichtfiel

Wo es schwer war – was ich beim nächsten Mal kürze

Die Route

Kopiervorlage zum Mitgeben: Lesen Sie die Stationen einmal durch und legen Sie das Blatt neben Kissen oder Stuhl. An jeder Station eine Frage, sonst nur Atem.

1. **Sitzfläche (Wurzelchakra)**
   Wo trägt mich der Boden?

2. **Unterbauch (Sakralchakra)**
   Wie bewegt sich der Atem hier?

3. **Magengegend (Solarplexuschakra)**
   Eng, weit oder nichts?

4. **Brustmitte (Herzchakra)**
   Wie hebt und senkt sich die Brust?

5. **Hals (Halschakra)**
   Wie fühlt sich das Schlucken an?

6. **Stirn (Stirnchakra)**
   Was ist zwischen den Augenbrauen zu spüren?

7. **Scheitel (Kronenchakra)**
   Was ist oben am Kopf zu spüren? Zum Schluss: der ganze Körper.