



Himmel 02 / 17

### Durchdringen

Für diese Übung brauchst du ein wenig Zeit, Ruhe und Da-sein.

Im Sitzen legst du deinen rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel. Nun kannst Du mit deinen Händen dein Fußgelenk umfassen. Falls dies nicht möglich ist, so stelle deinen Fuß auf einen Hocker oder ein Polster. Dein Fußgelenk ruht zwischen deinen Händen. Halte es und sei mit deiner Aufmerksamkeit ganz da.

Spüre die Verbindung von den Händen zum Fußgelenk und vom Gelenk zu deinen Händen. Lass dich durchdringen von deiner Anwesenheit, deinem Da – Sein. Stell den Fuß wieder auf den Boden und spüre nach.

Nimm deinen Fuß im Vergleich zum anderen wahr. Wiederhole diesen Ablauf auch mit dem anderen Fuß.

Dein Atem fließt in seinem eigenen Maß. Spüre nochmal nach.

Der Atem darf sich ausbreiten und in Beinen und Füßen schwingen. Freu Dich an dieser neuen Lebendigkeit.