

Übung 3 Herz

Setze dich bequem hin. Auf einen Stuhl oder ein Kissen auf dem Boden.
Richte deine Wirbelsäule auf, so dass der Kopf locker an ihrem oberen Ende
Halt findet.

Wenn du magst, schließe die Augen, oder lasse sie auf einem
unbestimmten Punkt vor dir auf dem Boden ruhen.

Lege deine rechte Hand auf das Herz und die linke Hand auf die rechte.

Spüre, wie die Hand deine Brust berührt. Spüre den Bereich deines
Herzens und wie deine Brust sich hebt und senkt.

Versuche mit deinen Händen die Herzschläge zu spüren. Kannst du deinen
Herzschlag fühlen?

Konzentriere dich jetzt auf die Gegend rund um das Herz. Wie fühlt
die sich an? Kannst du eine Stimmung empfinden? Ein Gefühl? Etwas
Physisches? Ist die Temperatur anders als im restlichen Körper, oder
entspricht sie etwa der gleichen? Was empfindest du noch?

Spüre, was in der Herzregion vor sich geht. Es gibt keine Regeln dafür, wie
man das macht. Wenn du nichts spürst, ist das auch in Ordnung. Wichtig
ist nur, dass du deine Aufmerksamkeit auf dein Herz und die Gegend um es
herum richtest.

Mache diese Übung ein paar Minuten lang.

Wie bei den anderen Übungen gilt auch hier: Je geübter du bist, desto
länger kannst du versuchen die Übung zu machen und mit deiner
Aufmerksamkeit zu spielen. Was denkst du? Bewertest du, was du denkst
und spürst? Wenn ja, wie?

Kehre dann mit deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum auf deinen
Stuhl zurück.