

Ich bin ok, Du bist ok

Mit dieser Übungs-Sequenz wollen wir dem Körper gegenüber, unsere volle Wertschätzung und aufrichtige Dankbarkeit ausdrücken. Dadurch nehmen wir seine Bedürfnisse wahr und kommen ihnen nach. Die eine Stellung gelingt uns besser, die andere weniger; wir achten und schätzen unseren Körper so, wie er ist **und lassen** für diese Tage **jede Kritik los**: Ich bin ok, du bist ok. Wir beobachten die Botschaften, die uns der Körper vermittelt. So, wie wir stets auf ein gepflegtes Äusseres Wert legen und uns sorgfältig kleiden, so dürfen wir jederzeit unsere Wertschätzung nach innen ausdrücken. In Liebe und aufrichtiger Dankbarkeit für Dich, genauso wie Du grad bist.

Meditation

Wenn die Zeit mal knapp ist (Dauer: ca. 3 bis 5 min).

Mit aufrechtem Rückgrat sitzend (auch auf einem Stuhl) oder auf dem Rücken liegend:

- 1.) **Beobachte** Deinen Körper, wie er dasitzt / liegt.
Deine Beine und das Gesäss sind verwurzelt mit dem Boden, Deine Hände abgelegt auf den Oberschenkeln.
Du sitzt ganz stabil mit aufrechtem Rückgrat, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.
Du bist stabil und fest.
- 2.) Forme Deine Mundwinkel zu einem friedlichen Lächeln. Sage Dir so was wie: «Ich bin ok. Ich bin dankbar für das was jetzt ist. Ich bin dankbar, dass es mir jetzt gut geht.»
Lasse die **Entspannung** im Kopf und Geist zu, lasse die Entspannung in Deinem ganzen Körper zu.
Nimm alle Geräusche im Aussen wahr und richte nach und nach Deine Aufmerksamkeit auf Deine **Stabilität und Stille im Inneren des Körpers.**
- 3.) **Atme nun 8x** bewusst und tief in den Nabel bis zum Herzraum ein und sehr langsam wieder aus.
Bei jedem Ausatmen **lasse alle mentale und physische Anspannung, Sorgen und Ängste los.**
Bei jedem Einatmen entwickle ein **inneres Gefühl der Geborgenheit und Freiheit.**
- 4.) Spürst Du Gedanken kommen, **kämpfe nicht gegen sie**, sondern beobachte sie aus sicherer Distanz. Weise sie bestimmt und freundlich mit den Worten **«Kein Zutritt»**, weg.
Beobachte noch eine Weile **die innere Stille.**
- 5.) Reibe dann die Hände und lege die warmen Handflächen auf die Augen und spüre die Wärme durch die Augen und in den Kopf strömen.
Bewege achtsam den Körper und öffne langsam die Augen.



Stühle haben stabile Beine und stehen fest am Boden. Sie haben eine starke Mitte. Sie stützen uns aufrecht zu sitzen und geben uns Halt. Auf ihnen können wir sein, wie wir sind. Wir können auf ihnen kreative Ideen schmieden, herzlich lachen und was Feines geniessen. Wie sieht Dein Lieblingsstuhl aus? Ich wünsche Dir **deinen Lieblingsstuhl.**

Yogaprogramm

Das folgende Yogaprogramm kann Dich **unterstützen** eine **tiefere, offene Atmung mit aufrechter und stabiler Haltung zu entwickeln**. Geniesse Deinen positiven Start in den Tag. (Dauer: ca. 15 min)

Übungshinweise

- Übe regelmässig an einem ruhigen, Dir angenehmen Ort.
- Versuche jede Haltung für 2 bis 3 Atemzüge (max. 6 – 9) zu halten.
- Sorge dafür, dass Du jederzeit stabil und angenehm in der Haltung bist.
- Lass den Atem mit entspanntem Gesicht fließen. Das ist «Wellness» für Dein Gemüt.



ich bin ok, Du bist ok ☆