

M8 Meditation zur Haltung

Wir sitzen aufrecht und schieben die Schultern ganz leicht nach hinten, so dass sich der Brustkorb öffnen kann und wir gut atmen können. Wir sitzen wie eine Königin oder ein König auf ihrem/seinem Thron. Wir stellen uns vor, dass ein Faden von unserem Kopf ausgeht, der uns nach oben zieht, wie bei einer Marionette. Wir verweilen auf diese Weise für ein paar Momente. Wenn wir mögen, können wir entspannt, aber aufmerksam auf das Ein- und Ausströmen unseres Atems achten.