



ARBEITSBLATT – AUFGABE 2E

Die Baumatmung (Verwurzelung)

Das hier ist eine Atmungs- und Erdungsübung, die du immer bei Bedarf machen kannst, wenn du ein bisschen Angst hast, wenn du dich schüchtern fühlst, wenn du zögerst, etwas zu tun...

1. Stell dich aufrecht hin, Füße fest auf den Boden, Beine etwas auseinander, dein Rücken ist gerade. Du kannst die Augen schließen, wenn dir das guttut. Sonst fixiere einen neutralen Punkt auf Augenhöhe... Leg deine Hände auf deinen Bauch und spür, wie deine Atmung kommt und geht, ohne etwas zu erzwingen. Spür, dass sich dein Bauch aufbläht, und leert...
2. Atme jetzt tief ein und stell dir vor, dass du dich auf einem Hügel befindest. Deine Beine sind zwei Wurzeln, die sich in die Erde eingraben. Spür, wie sich die Energie deines Körpers in deinen Wurzeln sammelt. Spür wie diese Wurzeln dich mit der Erde durch deine Füße verbinden. Stell dir vor, wie sie sich tief in die Erde vorgraben, sehr tief, bis zum Mittelpunkt der Erde.
3. Dein Körper wird fest wie ein Baumstamm, deine Beine, deine Oberschenkel und dein Oberkörper sind fest und stark. Strecke deine Arme sanft in die Höhe... Aus deinen Armen und deinem Kopf wachsen Äste, die sich zum Himmel recken. Du bist ein Baum geworden. Fühl, wie deine Äste die Sonne aufnehmen und sich sanft erwärmen, fühl, wie der Wind mit ihnen spielt und sie bewegt... Du bist hier, durch deine Wurzeln fest im Boden verankert.
4. Und dann, aus dem Zentrum der Erde, spürst du, wie Energie und Kraft in deine Wurzeln strömt. Atme ein und nimm diese Energie in dich auf, atme danach aus und breite sie in dir aus, in deinem ganzen Körper. Atme weiter Energie ein und nimm Kraft in dir auf und spüre, wie gut dir das tut.
5. Atme noch eine Weile ruhig durch und wenn du bereit bist, öffne deine Augen.
6. Nun bist du bereit zu handeln!

