



Christina Leitinger

Körperübung

... und der Himmel über mir



Christina Leitinger

Körperübung

... und der Himmel über mir

Diese Art von Körperübungen kann perfekt in den Tagesablauf integriert werden; vielleicht in der Frische und Unberührtheit des Morgens oder am Abend, wenn die Tagespflichten vorbei sind.

Mit einer mir zugewandten Haltung der achtsamen Wahrnehmung darauf, was mir gerade guttut, führe ich diese unkomplizierte Körperübung durch. Ich nehme bewusst den Kontakt der Füße auf der Erde wahr, den Schutz, den der Himmel über mir bildet, mein Angebundensein im Hier und Jetzt von allem, was ist. Ich bin ein Teil davon. Mein Atem fließt selbstständig in mich ein und wieder aus mir heraus. Und ich spüre dieses Heben und Senken meiner Bauchdecke für ein paar Atemzüge ganz bewusst. In dieser dankbaren und aufmerksamen Haltung beginne ich die Übung.

Ich hole mir, was ich brauche ...



... schüttele ab, streife ab, was ich nicht brauche ...



... umarme mich selbst ...



Der Himmel über mir.



Die Erde unter mir.



Dazwischen ich.



... nehme zu mir,
was mich nährt ...



... verdichte es ...



... kehre zurück zu
meinen Wurzeln ...



... richte mich aus eigener Kraft auf ...



... und bin ICH.

