



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Nr. 09 Verwurzelt stehen

Willkommen bei *Deine Naturverbindung – Achtsamkeitsspaziergänge für Dich und andere Menschen zum Lesen und Hören.*

Das Projekt findet im Rahmen des Kultursommers der Stadt Dortmund statt und wird vom Querwaldein e.V. Dortmund durchgeführt. Worum es hier genau geht kannst Du Dir im ersten Beitrag in der Einführung durchlesen oder anhören.

Ich bin Sara, für mich ist die Natur eine Kraftquelle und ein Ort der Inspiration als auch ein Ort der kleinen Glücksmomente. Es sind die kleinen Dinge, die mich besonders berühren; wie zum Beispiel ein Schmetterling auf einer schönen Blume.

Ich möchte Dir in diesem Beitrag zeigen, wie inspirierend und kraftspendend die Natur sein kann. Dazu beschreibe ich im Folgenden eine kleine Übung, die Du in der Natur, im Garten oder auf dem Balkon üben kannst.

Verwurzelt stehen...

Schau Dich in der näheren Umgebung aufmerksam um. Schau, ob Du einen Baum in Deinem näheren Umfeld entdeckst, der Dich besonders anspricht. Schau Dir diesen Baum ganz genau an. Alternativ kannst Du Dir diesen Baum auch mit geschlossenen Augen

vorstellen. Betrachte seine Rinde, seine Äste, seine Zweige, vielleicht auch seine Blätter und schließlich auch seine Wurzeln...

Komme in der Nähe dieses Baums in einen stabilen Stand. Stelle Deine Füße hüftweit auseinander auf. Drücke Deinen Ballen, Deine Fußaußenkanten und Deine Ferse gut in den Boden. Lasse Deine Knie leicht gebeugt und schiebe Dein Becken nach vorne, sodass Dein Steißbein nach hinten unten strebt. Dabei geht Dein Bauch ein wenig nach innen und Dein Kinn strebt zum Brustbein. Spüre wie Du gut und erdverbunden stehst.

Stelle Dir vor, dass Deine Füße zu Wurzeln werden wie die eines Baumes. Deine Füße verbinden Dich mit der Erde, sowie die Wurzeln einen Baum mit der Erde verbinden. Stelle Dir vor, dass Energie aus der Verbindung mit der Erde Deinen Körper füllt ähnlich wie ein Baum durch die Wurzeln mit Nährstoffen versorgt wird. Überschüssige Energie kann auch wieder an den Boden abgegeben werden. Lass das Bild des Baumes ganz lebendig werden.

In dieser Position kannst Du mit der nächsten Einatmung Deine Arme über die Seite nach oben über Deinen Kopf bringen. Mit der nächsten Ausatmung neigst Du Dich zu einer Seite. Mit der nächsten Einatmung zentrierst Du Dich wieder in der Mitte. Mit der nächsten Ausatmung neigst Du Dich zu anderen Seite.



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Schau, dass bei dieser Übung Deine Schultern, Dein Kiefer und Dein Nacken entspannt bleiben.

Stelle Dir vor, dass Du ähnlich wie ein Baum im Wind hin und her wiegst und trotzdem dem Sturm des Lebens standhältst.

Fahre so einige Male fort und beende die Übung mit einer Ausatmung bei der die Arme über die Seiten gesenkt werden.

Lass das Bild des Baumes vor Deinem (geistigen) Auge entstehen und stelle Dir vor wie die Bäume über ein Wurzelgeflecht mit der Erde verbunden sind und sich majestätisch in den Himmel empor erheben. Stell Dir vor wie ein Baum Dich schützen kann und atme zwei bis drei Mal tief aus, sodass Deine Bauchdecke nach innen geht.

Stelle Dir nun vor wie der Baum über seine Blätter oder Nadeln frische Luft entstehen lässt und lasse Dein Einatmen ganz bewusst bis in Deinen Bauch einfließen.

Bedanke Dich für die frische Luft, die dieser Baum für Dich und andere Menschen produziert und komme dann ganz langsam wieder mit der Aufmerksamkeit bei Dir an.

Öffne Deine Augen, falls diese geschlossen waren, schüttele Deine Arme und Beine aus, stecke und recke Dich.

Um Dich auf besondere Art und Weise mit dem Baum zu verbinden, kannst Du ihn gerne berühren, wenn dies gerade möglich ist.

Mit neuer Energie und Kraft kannst Du wieder in den Alltag starten.

Wenn Du magst, dann kannst Du Deine Naturverbindung, die Du mit diesem Beitrag verbindest, gerne mit anderen Menschen teilen bzw. diese daran teilhaben lassen, indem Du einfach ein Foto oder einen Kommentar auf der Achtsamkeitsspaziergänge-Internetseite hinterlässt. Ich wünsche Dir viel Freude beim Ausprobieren. Ich verabschiede mich nun von Dir und wünsche Dir eine wundervolle Zeit in der Natur!

Der nächste Beitrag folgt in wenigen Tagen!

Hilf uns gerne das Projekt im Stadtgebiet bekannt zu machen und teile den Link zur Projektseite.

Mit naturverbundenen Grüßen, Deine Sara