

Körperachtsamkeit und Meditation

In diesem Zugang zur Meditation richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper als Möglichkeit

- Uns in dem Körpergewahrsein zu verankern und damit die Ebene der Gedanken mehr zur Ruhe kommen zu lassen
- Durch die Aufmerksamkeit auf den Körper in den gegenwärtigen Moment zu kommen
- Durch mehr Präsenz in dem Körper mehr Gleichmut und innere Ruhe zu entwickeln

Die Praxis ist darauf ausgerichtet in eine direkte Erfahrung des Seins als Körper zu kommen. Unser Körper ist ein großes Sinnesorgan, das wir einerseits wahrnehmen können (Beobachterqualität) oder direkt fühlend erleben können (Aufhebung der Dualität von Subjekt und Objekt).

Diese Fähigkeit der Innenwahrnehmung wollen wir in den gemeinsamen Sitzungen vertiefen und nutzen dafür

- Einfache Bewegungsübungen
- Atemübungen
- Geleitete Körperscans
- Differenzierung von verschiedenen Ebenen, die wir wahrnehmen können, wie die verschiedenen Ebenen des festen Körpers, Muskeln, Knochen, Gewebe... aber auch der feinen inneren Bewegungen, die sowohl noch stofflich als auch schon Ausdruck der zugrunde liegenden Lebensenergie sind, wie Fließen, Strömen, Pulsieren...

Die einzelnen Sitzungen bestehen aus einer Kombination aus stillem Sitzen, Körpererforschung und Austausch.