

Mindfulness Yin & Yang

MINDFULNESS ÜBUNG

ÜBUNG IM STEHEN

Grundposition

Aufrechter Stand – die Füße hüftbreit aufgestellt.

Ausführung

Die Hände werden locker übereinander gehalten. Du atmest tief ein & aus und konzentrierst Dich auf den Zwischenraum.

Stelle Dir vor, dass Du die Energie zwischen Deinen Handflächen wahrnehmen kannst.

Die obere Hand ist jetzt die „YANG-Hand“ und führt die untere Hand, die „YIN-Hand“, nach links. Die untere Hand folgt, als würde sie durch einen unsichtbaren Faden mitgezogen. Konzentriere Dich auf Deine Empfindungen.

Nun wechsele die Hand. Die bisher Führende, wird nun die Folgende (Yin). Wechsle die Richtung (nach rechts) und nimm wieder wahr, wie es sich anfühlt.

Wechsle die Richtung einige Male – schließe hierbei die Augen.

Übungsziele

Achtsamkeit auf Zwischenräume lenken; Wahrnehmung trainieren; Körperempfindungen sensibilisieren; Stille fördern.