

Erdungsmeditation

Sitze in der einfachen Haltung. Die Augen sind geschlossen und leicht auf den Punkt zwischen den Augenbrauen ausgerichtet. Spreize deine Finger und setzte sie neben deinem Körper auf den Boden.

Atme lang und tief. Beim Einatmen stelle dir vor, wie du deine Körperenergien durch deinen gesamten Körper zum Kopf bringst – ähnlich wie ein Glas, das sich mit Wasser füllt. Beim Ausatmen stelle dir vor, wie du die Energien vom Kopf aus, wie Wasser durch die Hände und Finger hindurch in den Boden abfließen lässt. Es ist, als ob du eine Klappe öffnen würdest, um das Wasser abfließen zu lassen.

Dauer: 11 Minuten

Diese Meditation hilft dir, auf der Erde anzukommen und du erkennst, dass dein Weg hier auf der Erde immer weitergeht, trotz allem was passiert und welche Herausforderungen du gerade in deinem Leben hast. Mutter Erde ist da, nährt und stützt dich immer, wenn du zu ihr Kontakt aufnimmst. Am schönsten ist diese Meditation, draußen in der Natur.