



## Meditation in die vier Richtungen

Diese kraftvolle Bewegungsmeditation, eignet sich besonders in herausfordernden Zeiten um Zentrierung und Stabilität wieder zu bekommen bzw. zu erhalten.

Sie verbindet die zwei zentralen Schöpfungsqualitäten Yin und Yang mit den vier Richtungen Norden, Osten, Westen und Süden sowie den drei Zeitqualitäten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. So stärkt sie Selbst-Bewusstheit und Selbstverantwortlichkeit. Als zentrales Element wird in ihr die Kraft des Atmens genutzt. Mehr und mehr entsteht in eine Synchronizität zwischen der Rhythmik der Bewegung, des Atmens und der Musik.

Es ist zu empfehlen, diese Meditation täglich morgens in den Tagesstart mit einzuplanen!

**1. Phase (Zukunft):** Stell dich zu Beginn mit Blickrichtung Norden (Zukunft) aufrecht und stabil hin. Lege deine Hände auf dein Herzchakra. Die Musik wird dich auffordern rhythmisch ein- und auszuatmen. Beim Ausatmen dein rechtes Bein wie zu einem Schritt nach vorne setzen und den rechten Arm nach vorn strecken. Beim Einatmen zurück in die Grundstellung. Beim Ausatmen das linke Bein einen Schritt nach vorn setzen sowie deinen linken Arm gerade nach vorn strecken. Diese Bewegung während der 1. Phase immer wiederholen und dabei mit der Rhythmik der Musik mitgehen. Am Ende ein paar Minuten stehend nachspüren.

**2. Phase (Gegenwart):** Ähnlich der 1. Phase. Hier beim Ausatmen statt der Bewegung nach vorn jetzt Bewegungen nach rechts (Osten). Blick nach rechts, rechtes Bein nach rechts setzen, rechten Arm nach rechts ausstrecken. Beim Einatmen zurück in die Mitte zur Ausgangsstellung. Beim zweiten Ausatmen die gleichen Bewegungen nach links (Westen) ausführen. Zum Ende wieder im Stehen nachspüren.

**3. Phase (Vergangenheit):** In dieser Phase wendest du dich mit jeweils mit zwei Schritten bzw. Armstreckungen nach hinten. Zum Ende wieder im Stehen nachspüren.

**4. Phase (Verbindung):** In dieser Phase verbindest du die ersten drei Phasen, indem du nach vorne, nach rechts/links und nach hinten immer die beiden Bewegung ausführst.

**5. Phase (Zentrierung mit oben und unten):** Aufrecht stehen. Rechten Arm seitlich ausstrecken, Handfläche nach oben. Linken Arm nach links ausstrecken, Handfläche nach unten. Beginne dich langsam linksherum um die eigene Achse (dein linkes Bein) zu drehen. Augen öffnen, sonst wird dir evtl. schwindelig. Schau, dass du eine gute, stimmige Rhythmik in der Geschwindigkeit und dem Atmen findest. Tipp: Schau am Ende im Stehen für einige Minuten auf die Daumen der Hände, die du wie zum Gebet vor dein Herz hältst.

**6 Phase (Ruhe):** Diese Phase wird durch drei Gongs eingeleitet, die dir Zeit geben dich auf dein Kissen zu setzen oder deine Decke zu legen (Rückenlage). Spüre nun nach und geh für 20 min in die Stille. Das Ende wird nach 20 min mit einem weiteren Gong angezeigt.