

## **BEWAHRE HALTUNG**

Stelle dich aufrecht und bleibe einige Minuten in dieser geraden Haltung stehen. Lass leichte Schwankungen zu. Beende die Übung, wenn Ermüdungserscheinungen auftreten.

Ruhe dich ein wenig aus und gehe erneut in die aufrechte Haltung.

Spüre die Wirkung der Schwerkraft auf deinen Körper. Gehe aufmerksam in diese Bewegung hinein und wisse, dass du ein Teil dieser Erde bist.

Richte dich innerlich – von der Erde kommend – noch einmal auf und gehe dem Gedanken und dem Gefühl nach, dass du als Mensch mit der Luft, dem Licht und dem Himmel verbunden bist.

Frage dich am Ende der Übung: Wie habe ich meine Standfestigkeit erlebt? Wann trat Ermüdung ein? Welche Erfahrungen habe ich gemacht mit der Erde unter mir und dem Himmel über mir?

Aus: Dyckhoff, Peter: Entschließe dich, Don Bosco Verlag, München 2002, 22.