

## Eine kleine Übung für die eigene Mitte

1/2

Der Baum ist ein Sinnbild für die Natur des Menschen. Sein aufrechter Wuchs, seine tief in die Erde hinab reichenden Wurzeln, die ebenso groß sind wie seine Krone, verkörpern das Menschsein auf schönste Weise. Auch wir sind verwurzelt mit der Erde, tragen unseren Kopf im Himmel und dürfen aufrecht durch das Leben gehen.

Wie der Baum benötigen wir eine gute Basis und eine gewisse Flexibilität, um den Stürmen des Lebens trotzen zu können. Auch der Mensch hat wie ein Baum seine 'Jahreszeiten': Mal stehen wir in voller Blüte, sind begeistert und fühlen uns verliebt wie im Frühling, mal sonnen wir uns im Licht von Anerkennung und Zuneigung. Dann wieder verlieren wir uns im Auf und Ab des Lebens und lassen die Blätter der Leichtigkeit fallen. In manchen Zeiten des Lebens stehen wir gar wie ein kahler Baum im Winter und hoffen auf den nächsten Frühling.



Bildnachweis: Günther Schad / [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Ein Baum strahlt eine innere Kraft und Ruhe aus, die wir spüren können, wenn wir uns mit der Seele des Baumes verbinden. Wenn wir uns an ihn anlehnen, können wir diese Kraft und Ruhe tanken und zentrieren uns wieder in unserer Mitte.

## Eine kleine Übung für die eigene Mitte

2/2

**Damit Sie sich auch ohne einen Baum jederzeit zentrieren können, habe ich die folgende kleine Übung entwickelt, die Sie überall ganz einfach und in wenigen Minuten durchführen können:**

Nehmen Sie sich einen Moment Auszeit und stellen Sie sich aufrecht an einen Ihnen angenehmen Platz. Schauen Sie wenn möglich in Richtung eines Fensters.

Sie stehen mit beiden Füßen auf dem Boden, die Beine etwa schulterbreit auseinander.

Atmen Sie ein paar Mal bewusst ein und aus.

Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße. Stellen Sie sich vor, wie sie über die Füße mit der Erde verbunden sind und dass Ihre Wurzeln weit hinab in die Erde reichen. In die Erde, die Sie trägt und nährt. Sprechen Sie laut oder im Stillen:

*"Ich bin verbunden mit der Liebe der Erde"*

Spüren Sie die Verbundenheit.

Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach oben, zum Himmel über uns. Heben Sie die Arme und strecken Sie sie nach oben. Die Arme bilden einen Trichter, der die geistige Weisheit und Klarheit des Himmels zu Ihnen leitet. Sprechen Sie laut oder im Stillen:

*"Ich bin verbunden mit dem Licht des Himmels"*

Spüren Sie die Verbundenheit.

Zum Abschluss nehmen Sie Ihre Hände herunter und legen die linke Hand auf den unteren Bauch, die rechte Hand auf das Herz-Zentrum. Sprechen Sie dabei laut oder im Stillen:

*"In mir vereint sind Himmel und Erde."*

Spüren Sie dem einen Augenblick nach.

Wenn Sie möchten, danken Sie der Erde für die nährende Liebe und dem Himmel für seine Weisheit und Inspiration.

Nehmen Sie noch ein paar bewusste Atemzüge und wenden Sie sich gestärkt Ihren Aufgaben zu.