

„Himmels-Erde“

eine Nada-Yoga-Meditation, empfangen und aufgeschrieben von Miroslav Großer

Steh aufrecht auf einem stabilen Untergrund
und beginne synchron mit deinem Atemrhythmus
die Fingerspitzen beim Einatmen ganz nach oben über den Kopf zu bringen
und beim Ausatmen ganz nach unten auf den Boden

Entscheide selbst, wann du in dieser Übung die Augen geöffnet oder geschlossen haben möchtest.

Begleite die Bewegung mit deiner vollen Aufmerksamkeit
und wenn möglich, lass deine Bewusstseinsenergie sogar
über deine Fingerspitzen hinaus nach dem Einatmen hoch in den Himmel fließen
und nach dem Ausatmen tief in die Erde.

Mach diese Übung so gut, so zügig und so oft wie es dir möglich ist
ohne dass dein Geist abschweift oder sich echte Erschöpfungserscheinungen einstellen.

Sobald du den Gedanken zum Aufhören bekommst, höre mit der Bewegung auf
und bleib einfach aufrecht stehen, atme dabei weiter ein und aus und **BLEIBE DABEI
IN DER AUF- und ABWÄRTSBEWEGUNG DEINER AUFMERKSAMKEITSENERGIE** hoch in den
Himmel (bis in den unendliche Weltraum) und tief in die Erde (bis zum Mittelpunkt der Erde).

Erst wenn dein Atem sich in dieser Phase der Übung beruhigt hat,
beginne auf einem Vokal deiner Wahl oder auf „M“ deine Stimme jeweils beim Ausatmen
abwechselnd nach oben und nach unten gleiten zu lassen, wobei du auch hier die Auf- und
Abwärtsbewegung der Energie so vollständig wie möglich mit deiner Aufmerksamkeit begleitest und
die Energie so hoch und so tief wie möglich fließen lässt. Halte nach jedem klangvollen Ausatmen die
Aufmerksamkeit für einige Momente in der Höhe oder Tiefe bis der Einatem-Impuls kommt.

Sobald du den Impuls bekommst, dass deine Stimme sich ausruhen möchte, lass sie ruhen und
aktiviere deine innere Stimme, mit der nun diese Gleitbewegung auf- und abwärts sogar unabhängig
von deinem Atem praktizieren kannst, natürlich mit voller Aufmerksamkeit bei der damit
verbundenen Energiebewegung, die du jeweils so exakt gerade und groß wie möglich nach unten und
oben durch deinen Körper und darüber hinaus fließen lässt. Du singst also nur innerlich, ohne dass
jemandE von außen etwas von deiner Gleitbewegung hören könnte (außer er/sie wäre hellhörig).

Verlangsame nun die Bewegung immer mehr und nimm die sich dabei öffnenden
Bewusstseinsräume und alles sonst noch Wahrzunehmende wahr. Fühle dich absolut frei, die nun in
dir entstehenden Impulse zur Veränderung dieser Übung sofort umzusetzen und genieße, was dir
dabei an Erfahrungen und Erkenntnissen geschenkt wird, bis irgendwann der Impuls zur Entspannung
und Beendigung dieser Nada-Yoga-Meditation kommt.

*Dieser Text darf gern in dieser hier vorliegenden Form unbegrenzt kopiert und verwendet werden,
jedoch nur inklusive dieses Abschnittes hier und der Quellenangabe: <http://www.stimmlabor.de>*