

Berg

Eine einfache Übung, wie es scheint, doch sie hat es in sich. Mit dieser Übung machst du dir deine Standfestigkeit und dein Im-Leben-Stehen bewusst. Sie macht dir auch bewusst, dass du entscheidest, welche Haltung du in den verschiedenen Lebenssituationen einnimmst, damit dir nichts in den Rücken fallen kann. Wenn du dich intensiv nach oben und hinten streckst, sodass der Kopf gut zwischen deinen Armen ruht, wirkt diese Übung befreiend. Ich denke dabei gerne an einen Gipfelsieg und weiß, was ich selbstverständlich dafür tun muss, um ihn feiern zu können.

Beim Berg gibt es auch eine Variante im Schneidersitz und Fersensitz. Der Berg im Schneidersitz symbolisiert die breite Basis, aus der er in den Himmel ragt, aus der er sich sozusagen in die Höhe wagt. Mache dir das bewusst, wenn du mittels Trance oder Meditation vom Boden abhebst. Egal was du vorhast, Sorge für eine ausreichende Erdung, so brauchst du keine Angst zu haben, dich irgendwo da oben, da draußen oder in dir zu verlieren.

*Den Boden unter den
Füßen spüren,
deine Mitte finden,
über deinen Atem deinen
Rhythmus finden,
dir bewusst machen,
wie oft du dich im
Rhythmus anderer verlierst,
deine Bestimmung erkennen,
ihr Raum und Zeit geben,
sie zu leben,
deine Kraft spüren ...
... und eins mit ihr sein.
Und alles loslassen,
was dir nicht entspricht.
Alle Kraft ist im Augenblick,
das was du tust, tue es ganz!*

Der Berg ist, wie er ist, er möchte nichts Besonderes sein, möchte nicht sein wie andere sind, möchte nicht einmal sein, wie andere ihn sehen. Erlaube auch du dir, zu sein, wie du eben bist und daraus schöpfe Kraft. Er kennt seine Schatten- und seine Sonnenseiten, er ist tief verwurzelt mit der Mutter Erde. Diese Mutter nährt und stärkt auch dich, sie nimmt dich so an, wie du bist, und sie gibt dich frei. Denke an das Depot an Schätzen im Berginneren und erkenne dein Potential, deine Fähigkeiten und deinen inneren Reichtum. Der Berg unterstützt dich beim Erfahren und Erkennen, dass du genau das bist, was du sein möchtest. Identifiziere dich nicht mit deinen Gefühlen, nimm sie wahr, nimm sie ernst und mache dich auf die Suche, wie du sie erlösen, wie du sie transformieren kannst.

Mit dem Berg kannst du dich aber auch mit der uralten Weisheit der Frauen und deiner Ahninnen verbinden. Du stehst auf dem Boden deiner Ahninnen. Du gehst Schritte, die schon Millionen von Jahren vor dir gegangen worden sind. Verbinde dich mit der Vielfalt von Erfahrungen und Weisheiten und erinnere dich an die Würde und die Selbstachtung, die jeder Frau und jedem Mann innewohnt und lebe sie. Mache dir bewusst, wie du durch das Leben schreitest. Spüre deine Schritte, spüre den Weg und erlaube dir, dich immer wieder aufs Neue zu entscheiden, ob du nun umkehrst, eine andere Richtung einschlägst oder in diese Richtung weitergehst. Wenn du mit der Weisheit der Ahninnen verbunden bist, hast du keine Angst mehr vor falschen Entscheidungen, denn du weißt,

dass jede Erfahrung eine Chance zum Wachsen ist.

Beständigkeit und Veränderung

Der Berg unterliegt einer ständigen Veränderung, die im groben Außen unsichtbar bleibt. Beständig steht er da, wie ein Fels in der Brandung. Und doch ist er eingebunden in den ständigen Prozess des Wandels und der Wiederkehr. Er zeigt dir auch die Kunst und die Fähigkeit, dir selbst Halt zu geben und für dich da zu stehen.

Meditation

Stelle dir einen Berg vor, den du erklimmen magst. Gehe nun Schritt für Schritt, bis du oben angekommen bist. Spüre dich dann oben am Gipfel stehen, spüre dich verbunden und spüre deine Kraft, deinen Weg zu gehen. Schau nach, welche Steine du dir selber in den Weg legst. Betrachte alles vom Gipfel des Berges aus und spüre die Weite und die Freiheit. Spüre dich tief verbunden und erinnere dich an die Freiheit deiner Gedanken, deiner Träume und Visionen.

Durchführung

Spüre als Erstes deinen Stand, dein Dastehen, dein für dich Einstehen und dein tiefes Verwurzeltein.

Bringe danach deine Hände in Schulterhöhe, die Daumen berühren den jeweiligen Oberarmkopf, die Handflächen schauen zueinander (1). Führe die Arme dann langsam nach oben, sodass du in eine gute Streckung kommst. Bringe sie so weit nach hinten, dass dein Kopf zwischen den Armen ruht (2). Bleibe eine Zeit lang in dieser Streckung. Kippe dein Schambein etwas nach vorne und nach oben, sodass du mit deinem Becken in der Mitte bleibst und wachse aus deiner Mitte heraus über dich selbst hinaus. Spanne dabei den Beckenboden an und ziehe die

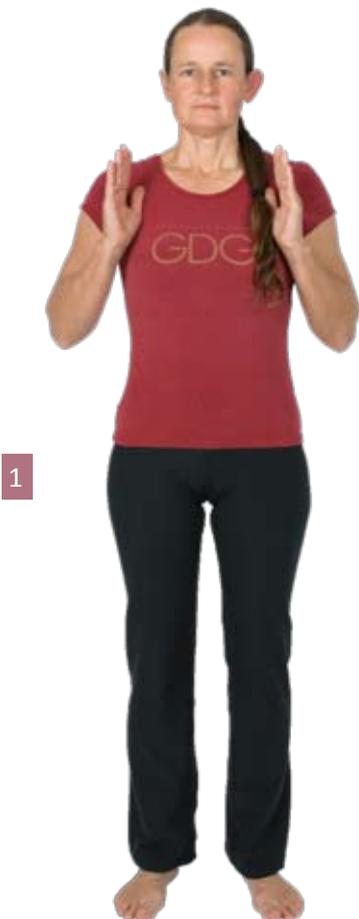
Bauchdecke gleichzeitig nach innen. Achte auf deine Haltung, auf deine Gedanken und auf deine Gefühle.

Bringe die Arme immer wieder ein Stück nach hinten und dann nach oben. Strecke dich als Ganzes. Atme dabei tief Richtung Becken-Bauch-Raum und nähre

deine Selbstachtung. Spüre die Streckung von der Fußsohle über deine Bauchdecke bis nach oben in deine Fingerspitzen. Gehe jedes Mal aufs Neue an die Grenze, indem du immer wieder einmal die Arme zuerst nach hinten und dann nach oben bringst. Spüre deine Schambeinkante und spüre, wie die Dehnung auch hier angekommen ist. Spüre aber auch, wie dich das Einatmen als Ganzes aufrichtet und noch weiter nach oben bringt. Bleibe während des nächsten Ausatemzuges in dieser dazu gewonnenen Streckung und lass nur die Schultern wieder nach unten sinken. Strecke dich bewusst dem Wohlwollen deiner Ahninnen und deiner Bestimmung entgegen.

Bringe die Arme danach langsam nach unten, spüre nach. Spüre deine Standfestigkeit und dein Im-Leben-Stehen.

Im Fersensitz kannst du während der Streckung auf den Fersen sitzen bleiben oder als Ganzes hochkommen und die Oberschenkel dabei strecken. Ziehe die Scheide dabei intensiv nach oben und spanne die Gesäßmuskeln an.



Kraftsätze

Ich öffne mich der Weisheit, dem Segen und dem Wohlwollen meiner Ahninnen.

Ich richte mich an mir selbst auf und gebe mir Halt.

Ich stehe zu mir und bleibe mir treu.