

Achtsames Stehen

Inhalt:

Beschreibung

Beim achtsamen Stehen lernt man eine genauere Wahrnehmung des Körpers und seiner Selbstorganisation in der Senkrechten. Wenn der Körper gesund ist und stehen kann, können wir mit beiden Beinen auf dem Boden stehen. Als Kinder haben wir gelernt, uns aufzurichten, mit der Schwerkraft umzugehen und die Balance zu halten. Der Körper weiß, wie er in jedem Augenblick das Gleichgewicht hält, ohne dass er sich dessen bewusst ist. Beim achtsamen Stehen werden diese feinen inneren Abläufe bewusst.

Dauer

Die Übungsanleitung dauert knapp 10 Minuten.

Vorbereitung, Ort

Es ist gut, die Übung barfuß, mit Socken oder in flachen Schuhen auf einem harten, nicht zu kalten Boden durchzuführen.

Umsetzung im Alltag

Im Alltag kann jede Situation, in der man stehen muss, zum Üben genutzt werden, wie das Warten an der Haltestelle oder an der Kasse.