



## ÜBUNG: Morgen-Tanzmeditation – Sunrise-Energy-Dance

Wie wäre es, wenn du gleich morgens den Tag ganz bewusst mit dir und deinem Tanz beginnst? Direkt nach dem Aufstehen. Am besten und wenn du magst sogar noch im Pyjama. Mit einer hohen Wahrnehmung für dich, deine Gefühle und deinen Körper. Diese Übung erdet, macht dich wach, klar und fokussiert.

### 1) Tanzmeditation ohne Musik

Stelle dich sicher, fest und aufrecht hin, am besten barfuß, mit leicht gebeugten Knien. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen und den Boden darunter. Ist er warm, hart, kalt? Wie fühlen sich deine Füße und Zehen an? Entspannt? Verkrampft? Dann geh mit deiner Wahrnehmung weiter hoch, durch deine Fußgelenke, Knie, jedes Bein einzeln, links, rechts. Dann in dein Becken, deinen Bauch, Po und Rücken, deinen Brustkorb, deine Schultern, Arme, Hände, Finger, Nacken, Kopf, Gesicht, Augen und Ohren, Mund, Lippen und Zähne, Zunge. Spür deinen ganzen Körper, in aller Ruhe. Und warte einfach auf Bewegungen, die aus dieser Stille, Offenheit und Wahrnehmung kommen. Beobachte, lass zu. Bewege dich. Tanze. Ohne Wertung.

Keine Angst, falls erstmal gefühlt nichts kommt. Warte einfach ab. Hab Vertrauen. Es wird etwas passieren. Vielleicht zunächst ganz leise. Sei einfach interessiert: Was ist der erste Impuls deines Körpers? Weiter stillstehen oder dann doch sanfte Bewegungen? Oder gleich stärker, intensiver, größer losstanzen? Energie, die rauswill? Was auch immer: Lass es zu, spüre rein ... vielleicht Mini-Impulse, etwa leichte Bewegungen mit den Händen oder den Armen? Jaaaa! Cool! Auch das ist schon Tanzen. Vielleicht sind es auch ein paar zaghafte Schritte vor oder zurück? Oder eine Drehung? Lass alles zu, lass alles kommen ... egal, was. Und wenn du das

Gefühl hast, da kommt nichts, dann starte einfach mit dem, was sich gut anfühlt. Eine kleine Bewegung, die dir in den Sinn kommt, die sich gut anfühlt ... tanz sie. Und lass sie sich entwickeln ... probiere aus, tanz sie intensiver, ausführlicher, spiele mit Varianten von klein und groß, hoch und tief, sanft und kraftvoll, rechts und links, vorne und hinten, oben und unten, gedreht und gerade, sinnlos und sinnvoll. Tanz deinen Körper einmal durch.

Diese Variante ohne Musik ist eine Tanzmeditation. Du lässt alles zu und misst ihm keine Bedeutung bei. Folgst deinem Körper und seinen Impulsen mit deinen Bewegungen ... Super! So lange, wie du Lust hast ... Wie fühlt sich dein Körper an, wie deine Stimmung?

## **2) Stille Körperwahrnehmung und Tanz mit Musik**

Starte genau wie bei der Variante ohne Musik mit der stillen Wahrnehmungsübung. Spüre rein in deinen Körper, wie er sich von Kopf bis Fuß anfühlt. Ohne Musik. Anschließend lass eines deiner Lieblingslieder laufen. Auch hier warte auf den ersten Bewegungsimpuls deines Körpers. Schau, was passiert ... welche Impulse kommen jetzt aus deinem Körper? Hab dieselbe offene, wertfreie Haltung wie in Variante 1. Will sich dein Fuß bewegen, dein Bein? Deine Hand, dein Arm? Dein ganzer Körper?

Was will raus an Bewegung? Folge ihr, tanz sie und spiel damit: klein – groß, sanft – kräftig, oben – unten, links – rechts, vorne – hinten, was auch immer. Folge dem, was dir Freude macht! So lange, wie du Lust hast ...

### **Für beide Varianten gilt:**

Ich empfehle mindestens fünf Minuten zum Start, du kannst es natürlich beliebig steigern. Danach same same, but dif-

*ferent: Nimm bewusst wahr, wie du dich fühlst. Wie fühlt sich dein Körper an, wie deine Stimmung?*

*Schreib dir gerne deine Beobachtungen in dein Notizbuch. Und nimm diesen Energie-Fokus-Booster mit in deinen Tag. Ich finde diese Übung wunderbar am Morgen. Zum Start in den Tag. Zum Fokussieren und Verbinden mit dem Körper. Als Variante kannst du sie aber auch mal abends probieren für einen entspannten Abend und guten Schlaf.*