

Übung 1



"MUTTI geht tanzen"

Der Kreistanz des Dreiklangs

Tanze dich in die Harmonie deines Dreiklangs! Suche dir deine Lieblingsmusik, drehe auf und visualisiere die Zahl Drei, indem du dreimal hintereinander durch den Raum tanzt oder dich im Kreis bewegst. Jede Runde symbolisiert eine Komponente: Körper, Geist und Seele. Achte darauf, dass deine Bewegungen jedes Mal anders sind.

Erste Runde (Körper):

Starte deine Bewegung mit dem Fokus auf deinen Körper. Tanze mit voller Energie und Lebendigkeit. Spüre die Kraft in deinen Muskeln, wie dein Herz schlägt und dein Atem fließt. Lass deine Bewegungen stark und kraftvoll sein, als würdest du jede Zelle deines Körpers aktivieren. Es geht darum, die physische Präsenz und die Vitalität deines Körpers zu feiern. Fühle die Lebendigkeit deines Körpers – jede Drehung, jeden Schritt - "shake it Baby"

Zweite Runde (Geist): In dieser zweiten Runde werden deine Bewegungen bewusster. Lass sie langsamer und präziser werden. Vielleicht schließt du die Augen, um den Fokus nach innen zu lenken. Dies ist die Runde deines Geistes. Jede Bewegung soll nun eine Reflexion deines inneren Denkens sein. Spüre, wie sich dein Geist öffnet, während du dich bewegst, wie Gedanken kommen und gehen. Sei präsent und achtsam in jedem Moment. Es ist, als ob du deinen Geist beruhigst und dich mit klaren, bewussten Entscheidungen durch den Raum bewegst.

Dritte Runde (Seele): In der letzten Runde lässt du deine Bewegungen sanft und fließend werden. Spüre, wie deine Seele durch jede Bewegung hindurchgleitet. Vielleicht tanzt du jetzt langsamer, weicher, als würdest du durch einen ruhigen Strom gleiten. Diese Runde ist der Ausdruck deines tiefsten inneren Friedens, deiner Essenz. Spüre, wie deine Seele sich mit deinem Körper und deinem Geist verbindet und wie Harmonie durch jede Bewegung fließt. Lass los und spüre die Freiheit und Leichtigkeit in jeder Bewegung.

Integration: Die liegende Acht

Bevor du zurück in den Alltag kehrst, visualisiere eine liegende Acht auf dem Boden – wie zwei spiegelverkehrte, horizontale Dreien. Beginne, dieser Form zu folgen. Gehe dreimal langsam die Acht entlang, spüre die weichen, geschwungenen Linien unter deinen Füßen. Bei jedem Durchgang frage dich, wie du dich fühlst – im Körper, im Geist und in der Seele. Nimm jede Empfindung wahr, ohne sie zu bewerten. Sei einfach präsent in dem Moment, während du die symbolische Verbindung der drei Aspekte deines Seins durchlebst