



**begegnen.
bewegen.
leben.**

franziska hofer

tanz- und bewegungstherapeutin IAC
ganzheitliche prozessbegleiterin
mentorin für meditation und selbstführung

web

www.franziska-hofer.ch

fon

079 724 68 27

bewegte meditation SaTaNaMa entdecke deine seelenkraft

vor rund 15 jahren durfte ich mit der vipassana-meditation erste erfahrungen mit meditation sammeln. daraus eine meditative lebenshaltung zu entwickeln war in meinem leben eine kehr-wende. eine intensive reise, spirituelle heimkehr und bin ich unendlich dankbar dafür.

doch, was ist nun die bewegte meditation SaTaNaMa..?

mit meditation wird oft das sitzen im lotussitz in stille in verbindung gebracht. es gibt jedoch auch andere wege. bei dieser von mir entwickelten bewegten, körperorientierten meditation wird die rund 60-minütige sequenz auch mit musik begleitet und hat einen strukturierten ablauf:

5 - 10 minuten einstieg mit atem-achtsamkeit - 10 minuten schütteln - 10 minuten liegende acht im becken - 10 minuten schwingende wirbelsäule und freie bewegung - 10 - 15 minuten stille

durch das achtsame wahrnehmen und wertfreie beobachten der unterschiedlichen qualitäten deiner bewegungen, deiner körperempfindungen, der damit einhergehenden gefühle und stimmungen kann sich deine kraftvolle präsenz mehr und mehr aufbauen. du darfst mit allem da sein, wie es gerade ist.

du kommst ganz im moment und bei dir an.

mit dem wechsel der qualitäten vom schütteln, zum fliesen, über schwingen und freie bewegung zum ankommen in der abschliessenden stille kannst du damit gehen, dass alles dem wandel und der veränderung unterworfen ist. hier habe ich mich von einem mantra aus dem kundalini yoga inspirieren lassen und stellt einen fortwährenden kreislauf dar:

Sa ist die geburt, der anfang, die unendlichkeit, die gesamtheit von allem, was jemals war, ist oder sein wird.

Ta ist leben, existenz und kreativität, die sich aus der unendlichkeit heraus manifestiert.

Na ist der tod, die veränderung und die transformation des bewusstseins.

Ma ist die wiedergeburt, die regeneration und die auferstehung, die es uns ermöglicht, die freude des unendlichen bewusstseins zu erleben.

die bewegte meditation ist eine wunderbare einstiegsmöglichkeit hin zu mehr achtsamkeit, innerer ruhe und du entdeckst mehr und mehr dein präsenten seelenwesen und deine seelenkraft.

bewegte meditation SaTaNaMa

dauer: 1 stunde mit abschluss im schreiben

einstieg / vorbereitung	<p>erschaffe dir raum und zeit für rund eine stunde für dich und sei besorgt darum, dass du ungestört bleibst. dies kann in deiner wohnung, auf dem balkon, in der natur oder wo immer du möchtest sein.</p> <ul style="list-style-type: none">· spüre nach, wo es für dich stimmig ist, du dich sicher und geborgen fühlst.· trage bequeme kleidung und lege eine yougamatte oder meditationskissen und ev. eine warme decke für die sequenz in stille parat.· richte dir spotify und die playlist ein.· lege dir deine schreibuntensilien zurecht für den abschluss.· schaue dir das erklärvideo in aller ruhe (nochmals) an. nimm ein getränk zur hand, mach es dir gemütlich und lass dich auf die vier qualitäten ein...denn meditation heisst auch: sich zeit nehmen, verlangsamen und achtsam hingeben.	10 - 15 minuten
Bewegte meditation SaTaNaMa	<p>bevor du dich mit der musik durch die meditation tragen lässt, nimm dir zeit dich zu fokussieren: schliesse sanft deine augen... spüre nach, in welcher stimmung und energie du da bist...atme drei bis vier mal tief ein und aus...lenke deine aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen...hin zu dir...</p> <ul style="list-style-type: none">· starte die playlist und geniess die reise...· nach der stille komme langsam wieder in deine äussere welt zurück...bewege sanft deine zehen, füsse...finger, hände...dehne dich oder strecke dich...den ganzen körper...und öffne deine augen, nimm deine umwelt wieder wahr - welcome back.	40 minuten
abschluss / essenz	<p>nimm dir für den abschluss deine schreibuntensilien zur hand. mit dem festhalten deiner erfahrungen werden diese auch mental integriert.</p> <ul style="list-style-type: none">· stelle dir folgende fragen:<ul style="list-style-type: none">> was hat sich wesentlich an deiner stimmung und energie verändert..? wie und wohin hat sie sich gewandelt..?> was hat dich wie am stärksten berührt..?> gibt es etwas, das vielleicht komplett neu war..?> was willst du von deiner erfahrung in deinen alltag mitnehmen und integrieren..?	5 – 10 minuten