



Das Morgenritual

Der Körper ist die wirkliche Heimat und will liebevoll bewohnt werden! Mit diesem Körpergebet stärkst du dein Körperbewusstsein und harmonisierst deine Energiekörper. Führe es regelmäßig morgens durch. Nimm zunächst einmal „Aufstellung“. Das bedeutet, dass du dich aufrecht hinstellst (wenn möglich Richtung Osten), die Arme entspannt an den Körperseiten hängen lässt und du dein Stehen wahrnimmst! Atme so zwei, drei Minuten ruhig und entspannt und spüre in die feinen Bewegungen des Körpers hinein. Dann lege die Handflächen wie zum Gebet vor dein Herz. Führe dann den folgenden Ablauf ruhig und konzentriert mind. 3x durch. (Das Atmen dabei mit den Bewegungen synchronisieren). **Wenn du dich musikalisch und textlich über YouTube begleiten lassen möchtest, klick auf diesen Link.** [Klaus Hüser- Der Gruß an den neuen Tag](#)

„Ich grüße die Sonne des heutigen Tages ...“

Die Arme über den Kopf nach oben strecken und sie von dort in einem großen Kreis nach Außen zurück zur Ausgangsstellung führen.

„..... und verneige mich vor dem, was größer ist als ich.“

Tiefe Verbeugung nach vorn;

„Ich nehme die Aufgaben des heutigen Tages an ...“

Oberkörper nach vorn beugen, Knie durchgestreckt lassen, mit den Händen Energie vom Boden (Mutter Erde) aufnehmen und diese zum Bauch zu führen;

„... und löse sie mit Herz und Verstand.“

Hände zum Herzen und zum Kopf;

„Ich vertrau Mutter Erde, die mich trägt, liebt und nährt ...“

Wenn möglich Körper nach vorn gerade auf den Boden legen; Hände und Stirn zum Boden. Wenn nicht möglich (wenn der Gruß z.B. Draußen durchgeführt wird) niederknien;

„... und entfalte mich mit all meinen Möglichkeiten wie ein Baum in den Himmel.“

Aufstehen, die Arme seitlich kreisförmig nach oben und so weit wie möglich zum Himmel strecken, dabei auf die Zehenspitzen stellen.

„Ich bin bereit, einen neuen Schritt zu machen ...“

rechtes Bein nach vorn, das linke nach hinten strecken und in die Dehnung gehen.

„...und auf neuen Wegen zu gehen ...“

Wechseln: linkes Bein nach vorn, das rechte nach hinten strecken und in die Dehnung gehen.

„... und bleibe dabei in Kontakt mit mir selbst.“

aufrichten und das Herz spüren; mit den Händen das Gesicht verdecken