

## 532 Übung Kraftraum entstehen lassen

Nimm eine **Übungshaltung** ein.  
Nimm **Kontakt mit dem Atem** auf.

**Folge dem Atem** in den Bauchraum.  
Spüre die Grenze des **Zwerchfells**.  
Lasse den **Unterbauch** beim Einatmen frei **heraustreten**, frei **zurücksinken** beim Ausatmen.

**Was** spürst du im **Unterbauch**?  
Lasse **alle Wahrnehmung** zu, Körperempfindungen, auch subtile Wahrnehmungen, z.B. Energien, Dynamiken, z.B. wenn sich etwas ändert und  
Spüre was **entsteht**.  
Spüre was **vergeht**.

Spüre **was** das Gewahrsein des Bauchraums bei dir **hervorruft**.  
Vielleicht spürst du ein Gefühl eines **Zentrums**?  
Vielleicht spürst du einen **inneren Raum**, der gefüllt ist oder leer ist?  
Vielleicht spürst du ein Gefühl der **inneren Stärke**?  
Vielleicht spürst du ein Gefühl der **inneren Kraft**?

Dies ist schon eine **Übung für Fortgeschrittene**.

Halte einen Teil deines Bewusstseins im Bauchraum  
- wenn du dich **bewegst**  
- wenn du **sprichst**  
- wenn du *Auto fährst*.

Ein weiter **fortgeschrittener Zustand der Übung**:

Lasse das Gewahrsein des Bauchraums, den ich in Zukunft „**Kraftraum**“ nennen werde, Teil deines **Alltagsbewusstseins** werden. D.h. sei dir mehr oder weniger bewusst, dass da ein Bauchraum existiert, dass ein Kraftraum existiert und was du dort wahrnimmst.

**Verzichte** darauf, die Wahrnehmung zu **bewerten**. Du nimmst wahr, was du wahrnimmst. Und das kann jeden Augenblick anders sein.