Eine Utkatansa-Meditation

„Ich wie ein loderndes Feuer“

Du darfst diese Meditation gerne in deinen Yogastunden verwenden und mit anderen teilen – das freut mich sehr! Bitte erwähne dabei meinen Namen **Stefanie Koch** sowie meine Seite **mein-persoenliches-om.de**, damit die Quelle sichtbar bleibt.

Danke für deine Achtsamkeit und dein Weitergeben aus dem Herzen 🙏

**Dauer:** ca. 5–10 Minuten

**Ort:** Im Stehen, barfuß auf der Matte oder auf dem Boden

Hinweis: Diese Meditation wurde in Zusammenarbeit mit ChatGPT 5.0 geschrieben.

### Finde deinen Stand.

Stell dich aufrecht hin.

Die Füße hüftbreit auseinander.

Großzehen und Fersen leicht zueinander.

Die Zehen spreizen sich sanft – als würden sie den Boden spüren.

Spür, wie deine Verbindung zur Erde wächst.

### Schließe die Augen – oder senke den Blick.

Atme tief ein … und aus.

Noch einmal – langsam, weich, vollständig.

Mit jedem Atemzug lässt du ein bisschen mehr los.

Ankommen im Moment. In dir.

### Wenn du bereit bist, beuge sanft die Knie.

Setze dich auf einen unsichtbaren Stuhl.

Die Arme strecken sich nach oben, die Fingerspitzen einander zugewandt.

Spür die Arbeit deiner Beine. Das Brennen in den Oberschenkeln.

Spür die Aktivierung deines Core.

Dies ist keine Pose der Ruhe – dies ist die Pose des inneren Feuers.

### Atme tief ein … und aus.

Mit jedem Einatmen steigt Wärme in dir auf.

Mit jedem Ausatmen lässt du Zweifel los.

Fühle das Feuer in deinem Bauch, in deiner Brust – dein inneres Agni.

### Atme in deine Aufrichtung.

Ein: Ich wachse nach oben.

Aus: Ich wurzle in die Erde.

Ein: Ich bin stark.

Aus: Ich bin voller Energie.

Ein: Mein Herz lodert.

Aus: Mein Körper trägt mich.

### Spür, wie das Brennen in den Beinen mit diesem Feuer verschmilzt.

Du bist der Thron, getragen von dir selbst.

Du bist das Feuer, das leuchtet, ohne zu zerstören.

Du bist Kraft, Energie, Standhaftigkeit.

### Bleib noch ein paar Atemzüge hier.

In dieser Haltung, die dich fordert und zugleich nährt.

In dieser Haltung, die dich erinnert:

Kraft entsteht nicht im Sitzen, sondern im Halten.

Mut entsteht nicht im Loslassen, sondern im Standhalten.

### Wenn du bereit bist:

Komm langsam zurück in den aufrechten Stand.

Atme tief.

Strecke Finger und Zehen.

Öffne die Augen.

Spür die Energie, die noch in dir brennt.

Du bist getragen, du bist kraftvoll, du bist dein eigenes Feuer.

Möge dein Weg dich immer wieder zurück zu dir selbst führen – in die Stille, in die Kraft, in die Verbundenheit.

Bleib geerdet wie ein Berg und offen wie der Himmel.

Ich danke dir für dein Vertrauen und dein Sein auf der Matte – und im Leben. 🕊️✨

Stefanie