

Reise durch den Körper

mit Ruhe und Geduld.

Vorbereitung: Sie **sitzen** in einem bequemen Sessel oder **liegen** im Bett oder auf einer Decke oder Matte am Boden. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um Ihre Position zu verändern, bis es passt für Sie.

Nehmen Sie wahr, wo ihr Körper mit dem Boden oder dem Sessel Kontakt hat. Versuchen Sie zu erkennen, was ist, ohne es zu beurteilen. Falsch oder richtig ist nicht von Bedeutung. Nichts zu spüren ist genauso in Ordnung.

Wenn Sie mit den Gedanken abschweifen, gehen Sie mit ihrer Aufmerksamkeit zurück zu Ihrem Körper.

Sie können sich die Achtsamkeit, mit der Sie durch den Körper reisen, wie eine Berührung vorstellen.

Sie können außen spüren oder innen oder außen und innen.

Nehmen Sie beim Durchwandern des Körpers nur das wahr, was jetzt gerade ist. Registrieren Sie, was Sie wahrnehmen. Spüren Sie bewusst die verschiedenen Körperregionen, ohne ihre Position zu verändern.

Widmen Sie sich zuerst Ihrer **Atmung:**

Nehmen Sie wahr, wie sie ist, ohne den Atem willentlich zu beeinflussen.

Wo in Ihrem Körper nehmen Sie die Atembewegung wahr?

Welche Bereiche im Körper dehnen sich mit der Einatmung?

Welche Bereiche werden beim Ausatmen schmaler?

Wie lange ist der Zeitraum zwischen Ausatmen und Einatmen?

Was nehmen Sie wahr am Brustkorb?

Was im Bauchraum?

Was in der Nase?

* Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Scheitel.
Was spüren Sie in dieser Region?
Wie fühlt es sich an?
Angenehm oder unangenehm?
Warm oder kalt?
Oder spüren Sie nichts?

* Wandern Sie dann zum Hinterkopf und nehmen Sie wahr, was Sie dort spüren.
Sie gehen weiter
zu den Ohren,
zur Nase,
zum Mund,
zur Region zwischen Nase und Mund,
zum Kinn.

- * Lenken Sie jetzt die Aufmerksamkeit zum Hals und zum Nacken und weiter zu den Schultern.
- * Wandern Sie vom linken Oberarm zum Unterarm, zur Hand, zu den Fingern.
- * Und jetzt vom rechten Oberarm zum Unterarm, zur Hand, zu den Fingern.
- * Nehmen Sie Arme und Hände als Ganzes wahr. Von den Schultern bis zu den Fingerspitzen.
- * Schenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit dem Rumpf. Gehen Sie vom Nacken zum Steiß. Und auch zur Vorderseite des Rumpfes: Brustbereich, Bauchregion, Becken.
- * Wandern Sie vom linken Oberschenkel zum Knie, zur Wade zum Fuß, zu den Zehen.
- * Wandern Sie vom rechten Oberschenkel zum Knie, zur Wade zum Fuß, zu den Zehen.
- * Nehmen Sie Beine und Füße als Ganzes wahr. Von den Hüften bis zu den Zehenspitzen.
- * Wandern Sie zum Abschluss noch einmal von oben bis unten durch den ganzen Körper. Stellen Sie sich vor, Sie atmen beim Scheitel ein und bei den Füßen aus.

Ausklang: Rekeln und strecken Sie sich.

Atmen Sie ruhig und tief ein und aus.

Lassen Sie die Eindrücke auf sich wirken.

Nehmen Sie sich Zeit, das Erlebte zu verdauen.

Öffnen Sie Ihre Augen, falls Sie geschlossen waren.

Bewegen Sie Ihre Finger und reiben Sie die Hände.

Drücken Sie Ihre Fußsohlen in den Boden.

Kommen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in den Raum.