



Körperreise

Leg dich auf den Boden in Savasana, d.h. auf den Rücken, die Beine gestreckt und leicht geöffnet (entspannt den Lendenwirbelsäulen-Bereich), die Arme ausgestreckt ca. 45 Grad vom Körper entfernt, die Handflächen zeigen nach oben.

Der Kopf ist mittig ausgerichtet, das Kinn ganz leicht zur Brust gezogen.

Mache es dir möglichst bequem, wenn eine andere Position sich für dich entspannender anfühlt, nimm diese andere ein.

Verwende eine Decke, um deine Körpertemperatur gleichmäßig war zu halten.

Schließe nun deine Augen

Mache einen tiefen Atemzug und während du einatmest spüre, wie Ruhe und Entspannung sich in deinem gesamten Körper ausbreiten ... und während du ausatmest kannst du dir vorstellen und fühlen, wie deine Sorgen und Bedenken aus deinem Körper ausfließen.

Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem und beobachte wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt.

Lasse deinen Atem ganz natürlich fließen.

Bringe nun in der Folge deine Aufmerksamkeit zu den verschiedenen Teilen deines Körpers um in einen Zustand tiefer und erholsamer Entspannung zu gelangen.

Der folgende „Reise-Ablauf“ ist ein Vorschlag, du kannst natürlich für deine Übung deinen ganz individuellen Ablauf finden – wichtig dabei ist nur, dass deine Aufmerksamkeit ganz bei dem jeweiligen Teil deines Körpers ist.

Werde dir der rechten Seite deines Körpers bewusst.

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Daumen deiner rechten Hand, zum Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und zum kleinen Finger der rechten Hand, zur Handinnenseite, zum Handrücken, weiter zum Handgelenk, zum Unterarm, zum Ellbogen, zum Oberarm und zur rechten Schulter.

Weiter zur rechten Achsel, rechte Taille, rechte Hüfte, hin zum rechten Oberschenkel, weiter zum Kniegelenk, zum Unterschenkel – Schienbein, Wadenmuskel – hin zum rechten Fußgelenk.

Bringe deine Aufmerksamkeit zur Ferse, weiter zur Sohle, zum Rist, zum großen Zeh, zum 2., 3., 4. Und zum kleinen Zeh.

Werde dir nun der linken Seite deines Körpers bewusst.

... wie oben nur links.

Bringe deine Aufmerksamkeit nun zur Rückseite deines Körpers.

Hinterkopf, Rückseite deines Halses, rechtes Schulterblatt, linkes Schulterblatt, rechter unterer Rücken, linker unterer Rücken, rechtes Gesäß, linkes Gesäß, Rückseite des rechten Beines, Rückseite des linken Beines, rechte Wade, linke Wade, rechte Ferse, linke Ferse, ...

Lass deine Aufmerksamkeit leicht und fließend durch deinen Körper fließen.

Bringe deine Aufmerksamkeit nun zur Vorderseite deines Körpers.

Gehe zum Scheitel deines Kopfes, zur Kopfhaut, zur Stirn, zur rechten Schläfe, zur linken Schläfe, zum rechten Ohr, zum linken Ohr.

Geh nun mit deiner Aufmerksamkeit zur rechten Augenbraue, linken Augenbraue, ... der Punkt zwischen den Augenbrauen, rechtes Auge, linkes Auge, rechtes Nasenloch, linkes Nasenloch, die ganze Nase, rechte Wange, linke Wange, Unterkiefer, Zunge, Oberlippe, Unterlippe, beide Lippen zusammen, Kinn, Kehlkopf, rechte Brust, linke Brust, Brustbein, oberer Bauch, Nabel, Unterbauch, das ganze rechte Bein, das ganze linke Bein, der gesamte rechte Arm, der gesamte linke Arm, der gesamte Kopf, der gesamte Körper, der gesamte Körper.

Werde dir deines ganzen Körpers bewusst, der von der Unterlage getragen wird.

Werde dir all jener Punkte bewusst, wo dein Körper direkten Kontakt zur Unterlage/zur Matte/zum Boden hat. Der Kopf, der Rücken, die rechte Hand, die linke Hand, der rechte Ellbogen, der linke Ellbogen, das Gesäß, die Beine, die Fersen. **Bringe deine Aufmerksamkeit zu deiner Atmung und** sei mit deiner vollen Aufmerksamkeit beim natürlichen Fluss deines Atems ...