

Leittext

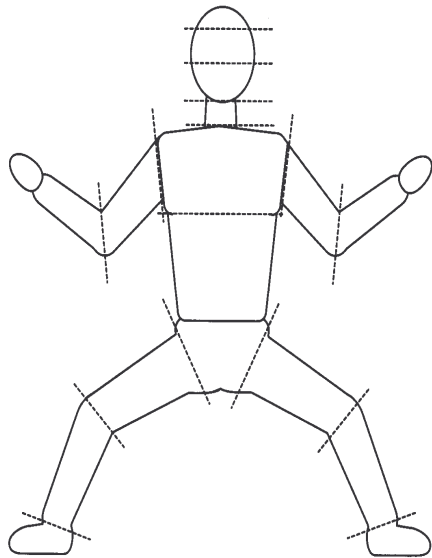
„Die Reise durch den Körper“ (Meditation)

Anlass

- » Sie möchten zum Beispiel in einer Besprechung neue Energie auftanken oder Stress abbauen
- » Sie möchten sich sammeln, um danach wieder mehr Kraft für den Alltag aufzubringen

Schritte und Regeln

Einstimmen >> Aufmerksamkeit lenken >>
Zurücknehmen



1. Schritt: Einstimmen

„Ich mache es mir auf meinem Stuhl bequem. Wenn es die Situation erlaubt, so schließe ich die Augen. Andernfalls fixiere ich mit meinen Augen einen Punkt vor mir im Raum.“

2. Schritt: Einstimmen

„Ich lenke nun meine ganze Aufmerksamkeit dem Sinn nach von außen nach innen. Ich spüre dabei zunächst ganz allgemein hin, wo mein Körper Kontakt hat mit dem Stuhl oder Sessel. Es ist mir jetzt möglich, alles Gewicht und alle Schwere des Alltags an das Sitzmöbel und den Boden abzugeben.“

Versuchen Sie bei dieser Übung über den Körper alles Belastende an den Stuhl und über den Stuhl alles Schwere an den Boden abzugeben! Befreien Sie sich mit dieser Übung von der Last des Alltags!

3. Schritt: Aufmerksamkeit lenken

Jetzt beginne ich mit einer kleinen Reise durch meinen Körper:

- a) Ich spüre hin, wie mein Kopf sich jetzt anfühlt*
- b) Ich spüre in mein Gesicht hinein: Wie fühlt sich mein Gesicht im Moment an?*
- c) Ich nehme meine Aufmerksamkeit aus dem Gesicht abwärts in Schultern und Nacken hinein: Wie fühlen sich Schultern und Nacken jetzt an? - Kann ich einen Unterschied zwischen rechter und linker Schulter wahrnehmen?*
- d) Ich nehme meine Aufmerksamkeit weiter mit in beide Arme hinein: Wie fühlen sich meine Arme an? - Wo liegen sie auf der Sitzlehne oder den Oberschenkeln auf?*

Fortsetzung

„Die Reise durch den Körper“ (Meditation)

Schritte und Regeln

Aufmerksamkeit lenken >> Zurücknehmen

Fortsetzung 3. Schritt: Aufmerksamkeit lenken

- e) *Ich führe meine Aufmerksamkeit aus den Armen über die Schultern in den Rücken hinein: An welchen Stellen hat der Rücken Kontakt mit der Sitzlehne? - Wo ergeben sich Hohlräume zwischen Rücken und Sitzlehne?*
- f) *Am Ende des Rückens spüre ich in den Po hinein: Wie sitze ich auf dem Stuhl? - Wo ruht das Hauptgewicht meines Körpers?*
- g) *Ich nehme meine Aufmerksamkeit aus dem Po mit in die Oberschenkel hinein: Kann ich einen Unterschied zwischen der Spannung im rechten und linken Oberschenkel wahrnehmen? - Liegt mein Gewicht mehr rechts oder links auf?*
- h) *Zuletzt spüre ich in Unterschenkel und Füße hinein: Kann ich durch die Sohlen hindurch den Boden unter meinen Füßen spüren? - Wie genau liegen die Füße in meinen Schuhen?*

4. Schritt: Zurücknehmen

„Ich beende die Übung, indem ich mich auf meinem Sitzmöbel bewege oder besser sogar aufstehe, um ein Paar Schritte zu gehen. Gleichzeitig atme ich dabei kräftig durch, um wieder ganz wach zu werden.“

Notizen: