

## **Anleitung & Text: Den Körper fühlen**

### Einleitung:

Im Körper befinden sich häufig viele Verspannungen, die uns erst bewusst werden, wenn sie schmerzhaft werden. Meistens sind die Schultern hochgezogen, oder der Bauch eingezogen oder die Nackenmuskulatur verspannt - vor allem in Stresssituationen.

Allein mit unserer Aufmerksamkeit, indem wir unseren ganzen Körper mit Achtsamkeit durchchecken, können wir Verspannungen lösen.

Sich locker hinlegen und alles loslassen:

### Vorlesetext:

Der Körper ruht schwer auf dem Untergrund. Lass deinen Kopf schwer auf dem Untergrund ruhen - Geh deine Gesichtszüge durch, und überprüfe, ob die Muskeln sich locker anfühlen... - Lass die Muskeln an der Stirn frei - an den Augenbrauen - an den Wangen.

Überprüfe mit deiner Aufmerksamkeit die Muskeln unter deiner Kopfhaut und lass auch hier Anspannungen los... - ...Dann gehe weiter mit deiner Aufmerksamkeit zum Nacken - Lass alle Verspannungen los.

Überprüfe deine Schultern - Falls sie hochgezogen sind, lass sie locker nach unten sinken - Lockere deine Ober- und Unterarme und lass sie schwer auf den Boden sinken.

Entspanne die Hände - Nun überprüfe, ob im Bauch und im Beckenbereich Anspannungen sind - Lass eventuelle Verspannungen los - Überprüfe auch die Gesäßmuskulatur und lass deinen gesamten unteren Körperbereich ganz entspannt auf dem Boden ruhen.

Von da gehe mit deiner Aufmerksamkeit die Rückenmuskulatur hinauf - bis zum Nacken - Nun versuche deinen ganzen Körper ganz locker und entspannt auf deiner Unterlage zu spüren.

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit in die Beine - die Oberschenkel hinab - und lass alle Anspannungen los - Überprüfe deine Unterschenkel - die Füße - und spüre wie beide Beine und Füße locker auf der Unterlage liegen.

Jetzt müsste dein Körper ganz entspannt sein.

Bleibe eine Weile so liegen und fühle ein wenig nach, was mit ein wenig Achtsamkeit für eine Veränderung bewirkt werden kann.

### Nachtrag zur Verdeutlichung:

Allein mit deiner Aufmerksamkeit, indem du deinen Körper mit Achtsamkeit durchgecheckt hast, hast du ihn entspannen können.