

Reise durch den Körper

Zeitdauer:

- 5 - 10 Minuten

Rahmenbedingungen:

- Im Büro durchführbar
- Alleine im Zimmer, im Freien oder in der S-Bahn/U-Bahn/Bahn.

Für wen geeignet:

Für Menschen,

- die sich selbst und ihren Körper besser spüren möchten.
- mit aktuellen Einschlaf- und/oder Durchschlaf-Schwierigkeiten.
- die Verspannungen im Rücken oder Nacken haben und/oder chronischen Verspannungen vorbeugen wollen.

Ursprung:

- Dieser ist nicht genau auszumachen: Die „Reise durch den Körper“ wird sowohl im Yoga, als auch im Autogenen Training oder anderen Entspannungsmethoden als Eingangs-Übung benutzt.
- Ich selbst habe sie während meiner Ausbildung zur Kursleiterin für Autogenes Training, während meines Psychologiestudiums an der Universität Mannheim kennengelernt und im Laufe der Jahre meine eigene Variante dazu entwickelt.

Nutzen:

- Zur Ruhe kommen
- Stärken des Selbstgefühls
- Erkennen und Lösen von Verspannungen
- Erfrischung.

Ablauf:

- Schließen Sie bitte gleich (natürlich erst nach dem Lesen dieses Textes) oder dann, wenn Ihnen danach ist, die Augen.
- Achten Sie nun auf Ihren Atem – einfach wahrnehmen, wie Sie ein und ausatmen und wo überall Sie Ihren Atem in Ihrem Körper spüren können
- Gehen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Füßen und spüren Sie, wie Ihre Füße sich gerade anfühlen: Die Fuß-Sohlen, die Fuß-Riste, die Zehen. Einfach spüren
- Und wie fühlen sich Ihre Waden und Schienbeine an? Einfach wahrnehmen
- Bitte lenken Sie danach in gleicher Art und Weise nacheinander Ihre Aufmerksamkeit auf
 - Ihre Knie: Kniescheiben, Kniehöhlen
 - Ihre Oberschenkel
 - Po und Becken
 - den unteren Rücken
 - den Bauch
 - den oberen Rücken
 - den Brustkorb
 - die Schultern
 - die Hände: Innen- und Außenseite sowie Finger
 - die Unterarme
 - die Ellenbogen
 - die Oberarme
 - Hals und Nacken
 - den Hinterkopf
 - die Stirn
 - die Ohren
 - die Augen und Augenlieder
 - die Schläfen
 - die Nase
 - den Mund
 - die Stelle zwischen Nase und Mund
 - das Kinn
- Und wie fühlt sich jetzt Ihr Atem an? Einfach wahrnehmen , wo überall Sie Ihren Atem nun in Ihrem Körper spüren können.
- Nehmen Sie ganz bewusst noch drei tiefe Atemzüge
- Räkeln und strecken Sie sich und gehen Sie erfrischt in Ihren weiteren Tag!

Falls Sie die "Reise durch den Körper" als Einschlaftechnik benutzen, lassen Sie bitte die letzten beiden – da aktivierende – Punkte weg. Falls Sie bereits an irgendeiner Stelle während der Reise einschlafen ist das natürlich auch in Ordnung :-)