

## 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 :-)