

Die alte Zeitung

Dauer: ca. 5 Minuten
Körperposition: Sitzen, beliebig
Medien: keine

Anti- Grübelübung

Nehmen Sie Ihre Sitzhaltung ein. Beobachten Sie Ihren Atem, ohne einzugreifen, lassen Sie einen langen Atemzug lang sein und einen kurzen Atemzug kurz. Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihres Körpers: Wo fühlen Sie Verspannungen, Beklemmungen, Unwohlsein?

Fangen Sie mit den Zehen des linken Fußes an, was fühlen Sie?

Wie geht es dem linken Fuß, dem linken Unterschenkel, dem linken Knie, dem linken Oberschenkel? Spüren Sie richtig in sich hinein.

Wandern Sie dann mit Ihrer Achtsamkeit zum rechten Fuß, die Zehen am rechten Fuß. Was spüren Sie?

Vielleicht ein Kribbeln, Wärme, Kälte, vielleicht ein Ziehen oder Trockenheit.

Nehmen Sie alles wahr, was ist, ohne etwas zu beeinflussen.

Lenken Sie jetzt die Achtsamkeit auf den ganzen rechten Fuß, die Ferse, den Unterschenkel, das Knie, den Oberschenkel.

Gehen Sie dann achtsam weiter zum Unterbauch, Nabelbereich, Oberbauch und zur Brust. Anschließend weiter zum Hals und zum Kopf. Wandern Sie dann mit Ihrer Achtsamkeit in die Arme, die Hände, den linken Arm, die linke Hand und zurück zur rechten Hand, zum rechten Arm. Zum Schluss registrieren Sie den Nacken, die Schulterblätter, den Rücken, den unteren Rücken, den Po. Wo spüren Sie etwas, gibt es Stellen, die sich unangenehm und verspannt anfühlen? Zum Abschluss dieser Körperreise stehen Sie auf und schütteln Arme und Beine aus.

Aus: Alois Burkhard „Achtsamkeit“ CIP - Medien