

## Übung 1 Körper

Setze dich bequem hin. Auf einen Stuhl oder auf ein Kissen auf dem Boden.

Wenn du magst, schließe die Augen, oder lasse sie auf einem unbestimmten Punkt vor dir auf dem Boden ruhen.

Spüre, wie der Stuhl deinen Körper, die Rückseite deiner Beine, dein Gesäß und vielleicht auch deinen Rücken stützt. Spüre die Schwere deines Körpers. Spüre, wie der Stuhl das Gewicht deines Körpers trägt.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Wirbelsäule und folge ihr vom Steißbein bis hoch zum obersten Halswirbel. Spüre die Krümmung deiner Wirbelsäule. Und spüre, wie dein Rückgrat sie aufrecht hält.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Kopf. Spüre, ob es dort Verspannungen gibt und ob es dir möglich ist, diese zu lösen. Spüre dein Gesicht: deine Stirn, deine Schläfen, den Bereich rund um deine Augen, deinen Kiefer, deine Lippen und deinen Nacken. Spüre, dass der Kopf wie ein Ball auf der Wirbelsäule sitzt. Du kannst den Kopf etwas bewegen und genau in der Mitte der Wirbelsäule platzieren.

Lass deine Aufmerksamkeit dann durch deinen Körper nach unten wandern. Zum Becken und weiter nach unten in deine Beine, bis in deine Füße.

Spüre den Kontakt deiner Füße mit dem Boden. Achte darauf wie der Boden deine Füße trägt und wie deine Füße auf ihm stehen.

Kehre dann zurück zu deinem Schulterbereich. Folge mit deiner Aufmerksamkeit deinen Armen bis in deine Hände.

Spüre den Kontakt zwischen deinen Händen und dem Ort, auf dem sie ruhen. Spüre die Schwere deiner Hände und wie deine Hände von dem Ort, den sie berühren, getragen werden.

Versuche nun, ob du deine Aufmerksamkeit auf Kopf, Füße, Hände und Wirbelsäule verteilen kannst. So hast du deinen Fokus sowohl im Zentrum als auch an der Peripherie deines Körpers.

Fahre ein paar Minuten lang fort, die Aufmerksamkeit sowohl im Zentrum als auch an der Peripherie zu haben. Je geübter du bist, desto länger kannst du versuchen, die Übung zu machen, und mit deiner Aufmerksamkeit zu spielen.

Kehre dann mit deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum und auf deinen Stuhl zurück.