

Info | Audio-Datei auf feel-ok.ch/ai-b3-audio

Sich spüren

Konzentriere Dich auf Deine Füße (jeweils etwa 10 Sekunden).

Spüre, wo Deine Füße den Boden berühren, spüre die Zehen Deines rechten Fusses, bewege sie leicht, spüre, wie sie sich anfühlen und sage Dir, dass sie ganz entspannt sind; lass alle Spannung los.

Spüre Deinen rechten Unterschenkel, das rechte Knie, bewege das Knie ganz wenig, spüre, wie es sich anfühlt, lass alle Spannung los.

Spüre Deinen rechten Oberschenkel, wie er sich anfühlt, entspanne.

Gehe nun zu Deinem linken Fuss, dem linken Knie, linken Oberschenkel und mache das gleiche.

Jetzt spüre, wo Du den Sitz oder Boden berührst, lass die Spannung los.

Achte auf Deinen Atem, spüre, wie sich Dein Brustkorb bei jedem Atemzug hebt und senkt, entspanne.

Geh nun zu Deiner rechten Hand, spüre, wo sie aufliegt, wie sie sich anfühlt, fühle, wo jeder einzelne Finger der rechten Hand liegt, lass alle Spannung los.

Geh zu Deinem rechten Arm, wandere von unten hinauf zur Schulter, spüre, wie es sich anfühlt, entspanne.

Gehe nun zu Deiner linken Hand, dem linken Arm, der linken Schulter und mache das gleiche.

Spüre jetzt, wie Dein Kopf vom Hals getragen wird, spüre, wie sich Dein Kopf anfühlt, lass alle Spannung los.

Jetzt spüre nochmals jeden Teil Deines Körpers nach. Lass Dir Zeit. Entspanne.

Zum Schluss: Bewege Deine Finger, reibe Deine Hände ineinander, dehne und strecke Dich, öffne Deine Augen.



Abschluss

- Fragen Sie alle Anwesenden, wie sie die Übung erlebt haben.
 - Jene, die Entspannung spüren, können Sie fragen, was für sie besonders beruhigend war: Die Geschichte? Die Stimme? Das Fühlen des eigenen Körpers? Etwas anderes?
 - Und jene, die keine Entspannung erlebt haben, können Sie fragen, was mögliche Gründe sind: Ist für sie die Übung doof? Haben sie andere Sorgen? Kennen sie bessere Mittel, sich zu entspannen? Falls ja, welche?
- Auch Antworten, die auf keine Wirkung hinweisen, sind gute Antworten. Daraus können alle etwas lernen, was vorwärts bringt.