

ACHTSAMKEIT – WAHRNEHMUNG – bewusst.SEIN

Körpermeditation im Sitzen Achtsamkeit und Entspannung durch Körperwahrnehmung

Diese Achtsamkeitsübung bzw. Körpermeditation können Sie im Sitzen oder auch im Liegen durchführen. Ich empfehle die Übung im Sitzen zu üben, da Sie diese Achtsamkeitsübung dann leichter in Ihren Alltag integrieren und bspw. auch im Büro oder während der Bus- bzw. Zugfahrt durchführen können.

Durch das Üben einer positiven Körperwahrnehmung können Sie nicht nur entspannen und das Gedankenkarussell stoppen, sondern Sie lernen auch wieder sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen. Regelmäßig geübt, kann diese Körpermeditation auch Angstpatienten helfen in Paniksituationen die Aufmerksamkeit auf die Körperentspannung zu lenken und dadurch ruhiger zu werden und die Angstgefühle zu mildern.

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Füße stehen parallel nebeneinander auf dem Boden. Der Kopf ist aufrecht – die Augen sind geschlossen oder nur leicht geöffnet und der Blick richtet sich entspannt vor Ihnen auf den Boden.
- **Entspannen Sie sich und Ihren Körper.**
- Lassen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit durch den Körper wandern.
- Beginnen Sie mit dem Kopf. Ihre **Stirn** und Ihr **Kopf** sind entspannt und angenehm kühl. Entspannen Sie Ihre Stirn – die Falten dürfen sich nun glätten.
- Ihre Augen liegen locker und weich in den Augenhöhlen. Ihre Wangen und Ihr Kiefer sind angenehm entspannt und gelöst. Die Zunge liegt leicht am Oberkiefer, die Mundhöhle ist entspannt.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren **Nacken** und Ihre **Schultern**. Spüren Sie wie die Anspannung sich löst – entspannen Sie ganz bewusst. Fühlen Sie die Entspannung in den Muskeln. Die Schultern dürfen noch etwas sinken – locker und entspannt.
- **Erzwingen Sie nichts!** Die Entspannung stellt sich allein dadurch ein, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die entsprechende Körperregion lenken und die Entspannung wahrnehmen. Wenn Sie Entspannung erzwingen wollen, erreichen Sie ggf. nur eine noch größere Anspannung.
- Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter durch Ihren Körper.
- Fühlen Sie Ihre **Brust** und Ihren **oberen Rücken**. Wandern Sie weiter zu Ihren **Bauchraum** und dem unteren **Rücken**. Fühlen Sie wie sich Ihr Magen und Bauch entspannt und die Anspannung sich lockert. Weich und entspannt.

ACHTSAMKEIT – WAHRNEHMUNG – bewusst.SEIN

- Wenn Gedanken Sie ablenken wollen, lassen Sie diese einfach weiterziehen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper.
- Fühlen Sie Ihre **Arme**, Ellenbogen, Handgelenke und Finger bis in die Fingerspitzen. Nehmen Sie die Entspannung wahr. Spüren Sie, wie Ihre Arme von oben nach unten angenehm warm und locker werden.
- Fühlen Sie Ihre **Beine** von der Hüfte über die Oberschenkel zu den Knien und Fußgelenken. Spüren Sie die Entspannung in Ihren Füßen über den Mittelfuß zu den Ballen und Fußzehen. Jede Anspannung fließt von oben nach unten in den Boden ab.
Die Beine sind angenehm warm und entspannt.
- Gehen Sie mit Ihrer Wahrnehmung noch mal durch den **gesamten Körper**. Spüren Sie, wie sich die Entspannung von oben nach unten ausgebreitet hat. Fühlen Sie, wie angenehm warm, weich und locker Ihre Muskel und Gelenke nun sind.
- Breiten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auch wieder auf Ihre Umgebung aus.

Um die Übung abzuschließen, atmen Sie ein bis drei Mal tief ein und aus.

Öffnen Sie die Augen und genießen Sie die innere Ruhe und Ausgeglichenheit, die sich in Ihnen ausgebreitet hat noch für ein paar Minuten.

Wie bei allen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen führt auch bei dieser Übung nur regelmäßiges Üben zum Erfolg. Wenn Sie Ihren Körper 3 Mal in der Woche in die Entspannung führen, wird er sich immer leichter und schneller auf die Entspannung einlassen können.

Ich wünsche Ihnen eine entspannte Zeit!