

jahanna Übung (3)

körperlich empfinden

Suche dir einen ruhigen, ungestörten Raum. Sitze oder besser: Stehe aufrecht und auch innerlich aufgerichtet. Wenn du stehst: Finde einen sicheren Stand mit den Füßen in Schulterbreite und lege deine Hände, wie eine Schale, entspannt etwas unterhalb des Bauchnabels ineinander, die beiden Daumen sich an ihren Spitzen berührend. Blicke geradeaus in eine für dich wohltuende Richtung, in der nichts dich innerlich Bewegendes geschieht. Lasse deinen Blick weich und leer werden. Ziehe dich aus den Eindrücken deiner Sinne, deinem Fühlen und Denken zurück in die Welt deines Körpers. Nimm dir Zeit für diese Übung. Beginne sie, wenn du mit deiner Aufmerksamkeit, mit deiner wachen Präsenz, in der Mitte deines Körpers, im Rumpf hinter deinem Bauchnabel, angekommen bist.



Nimm deinen Körper als Raum wahr, seine Umrisse und das Geschehen in ihm. Verweile höchst wach und wahrnehmend in seiner Mitte, ohne dich von jedwedem Sinneseindruck oder Gedanken abbringen zu lassen. Falls Ablenkung dennoch geschieht, kehre wieder in die Mitte deines Körpers zurück.

Empfinde körperlich. Nimm jede Empfindung ohne Denken, ohne Urteil, ohne Wertung wahr. Gehe geistig zum Ort der Empfindung, um sie deutlicher wahrzunehmen. Verweile hier und gehe zum nächsten Ort, den dein Körper dir zeigt.

Komme so in eine Art Kommunikation mit deinem Körper, der du bist. Nimm rein erlebend wahr, ohne in Worte oder Gedanken zu fallen. Widme dich deinem körperlichen Selbst auf diese Weise so lange, wie es dir liebevoll erscheint und im Augenblick möglich.

Wiederhole diese Übung, so oft sie dir einfällt. Sie hilft, in einen liebevollen Kontakt mit dem Körper zu gelangen, zu einer wahren Verbundenheit von Körperwesen und Seelengeist. Bitte deinen Körper, dir Verspanntes, Belastendes, Bedrückendes, Entzündetes, Eindringliches schon im ersten Aufkommen zu zeigen. Übe dich darin, diese Übung immer mehr in dein Alltagserleben einfließen zu lassen.

PS: Beginne alle Übungen des Lebens aus Freude heraus. :-)