

Ihre Meinung?  
Wenn es mir  
gut geht, geht  
es auch den  
anderen gut.

# Reise durch den Körper

Fast alle Entspannungstechniken beruhen darauf, dem eigenen Körper bewusst Aufmerksamkeit zu schenken. Eine der bekanntesten Methoden dies zu tun, ist die Meditation. Man unterscheidet zwischen dynamischer (in Bewegung) und stiller Meditation (zumeist im Sitzen oder Liegen). Die Körperreise ist eine stille Meditation und bietet Gelegenheit, sich auf sich selbst und seine Gefühle und Empfindungen zu besinnen.

- Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen. Mit wachsender Übung kann man überall meditieren. Wichtig: Alles rundherum wahrnehmen, sich jedoch nicht stören lassen.
- Man setzt sich bei möglichst geradem Rücken in bequemer Position auf einen Sessel. Beide Füße stehen auf dem Boden. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, Handflächen nach oben. Augen schließen.
- Nun richtet man seine Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen und was man wahrnehmen kann: den Boden unter den Füßen, Wärme- oder Kälteempfindungen, jede einzelne Zehe, usw.
- Dann wandert man mit der Aufmerksamkeit weiter über die Knöchel, Unterschenkel zum Knie und den Kniekehlen. Von da zu den Oberschenkeln. Auch hier wieder bewusst wahrnehmen: Wie fühlt sie die Sitzfläche an? Spürt man Druckstellen? Wichtig: Keine Bewertungen. Was man fühlt ist weder gut noch schlecht, sondern einfach so, wie es ist.
- Von den Oberschenkeln geht es weiter über Gesäß, unterem Rücken und dann Wirbel für Wirbel hinauf bis zu den Schulterblättern. Der Atem geht die ganze Zeit ruhig und entspannt.
- Über die Schulterblätter wandert die Aufmerksamkeit zum Nacken, Hinterkopf, Schädeldach und von da über Stirn und Schläfen zum Gesicht, über das Kinn zur Kehle und über die beiden Schlüsselbeine zu den Oberarmen.
- Die Aufmerksamkeit wandert die Oberarme hinunter bis zu den Ellenbogen und die Unterarme hinunter bis zu den Handgelenken. Dann in die Hände und die Arme auf der Innenseite wieder hinauf bis zu den Achselhöhlen und dann zum Brustraum. Zehn Atemzüge lang nimmt man ganz bewusst wahr, wie der Atem ein- und wieder ausströmt. Dann lenkt man die ganze Aufmerksamkeit auf den Bauchnabel und verweilt dort, so lange man es gut aushält. An einem guten Punkt geht man mit der Aufmerksamkeit wieder bewusst nach außen, bewegt Finger und Zehen, reckt und streckt sie wie morgens beim Aufstehen und öffnet schließlich die Augen.
- 5-10 Minuten morgens oder abends genügen für den Anfang.

In der Meditation werden schöpferische Kräfte zur Lösung von Schwierigkeiten, Konflikten und Problemen freigesetzt, man gewinnt Abstand von den alltäglichen Sorgen und fühlt sich lebendiger, leistungsfähiger und fitter. Darüber hinaus stellt sich im Lauf der Zeit ein sehr verlässliches Zeitgefühl ein.

STRESS- UND KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

Silvia Zuba, Trainerin  
Homepage: [www.lebenlernen.co.at](http://www.lebenlernen.co.at)

[Wege gehen, Ziele erreichen](#)