

Achtsame Selbstberührung mit der Hand

Inhalt:

Beschreibung

Dauer

Varianten

Anwendung im Alltag

Beschreibung

In dieser Übung wird die Wirkung einer Berührung mit der eigenen Hand untersucht. Dafür eignet sich besonders der Brustbereich, da dort für die meisten Menschen komplexe Empfindungen ausgelöst werden können.

Eine Möglichkeit ist, dass die Berührung regulierend und beruhigend wirkt. Es können aber auch Erinnerungen ausgelöst werden oder Sehnsüchte oder noch viele mehr.

Im Alltag kann man beobachten, dass Menschen sich selbst manchmal spontan berühren ohne genau zu bemerken, was in ihnen passiert.

Dauer

Die Anleitung dauert 10 Minuten. Wenn zur Erforschung einzelner Elemente mehr Zeit benötigt wird, kann man die Anleitung auch unterbrechen.

Varianten

Die Botschaft der Hand: Gegen Ende der Übung kann man untersuchen, welche Botschaft die Hand für die Brust oder das „Herz“ hat. Dazu wartet man am besten in einer geduldigen, lauschenden Haltung, bis sich eine Botschaft zeigt. Wenn man bemerkt, dass man nach einer Botschaft sucht oder darüber nachdenkt, wieder zum Spüren zurückkommen.

Variationen mit en Händen: man damit experimentieren, die gleiche Stelle mit der anderen Hand zu berühren, oder mit beiden Händen. Man kann auch mit den Händen verschiedenen Haltungen einnehmen, sie z.B. zur Faust zu ballen oder mit nach vorne, nach oben oder unten gerichteten Handflächen

Variationen bei den Orten der Berührung: wie es ist, die Hand z.B. auf den Bauch, die Oberschenkel, an den Kopf, die Stirn, etc. zu legen?

Berührung durch jemand anderen: man kann sich auch von jemand anderen behutsam, langsam und forschend berühren lassen

Anwendung im Alltag

Es könnte interessant sein, sich dabei zu beobachten, wann und wo man sich im Alltag spontan selbst berührt.

Diese Berührungen mit Achtsamkeit genauer zu erforschen, kann Auskunft über wichtige Bedürfnisse geben.

Wenn bestimmte Selbstberührungen eine gute Wirkung haben, bietet es sich an, sie auch ganz bewusst, gezielt und mit Achtsamkeit einzusetzen.