

Achtsames Liegen: Körperreise

Inhalt:

- Beschreibung
- Übungsfelder
- Vorbereitung
 - Dauer
 - Varianten
- Umsetzung im Alltag

Beschreibung

Bei der Körperreise wird der ganze Körper mit der Aufmerksamkeit durchwandert und wie mit einem Scheinwerfer Licht in jeden Winkel gebracht. Wir üben, den Körper wohlwollend und in seinen Einzelheiten immer feiner wahrzunehmen. Dazu konzentriert man sich nacheinander auf die einzelnen Körperteile. Dazwischen wird immer wieder die ganzheitliche Leibwahrnehmung angeregt.

Die Übung kann eine Herausforderung darstellen, weil man dabei auch mit Körperregionen in Kontakt kommt, die man nicht mag oder die sich unangenehm anfühlen oder die man bisher kaum gespürt hat.

Wenn während der Übung Gedanken, Kommentare, innere Bilder, Bewertungen auftauchen, kann man das bemerken und dem keine weitere Bedeutung zumessen. Es geht darum, beim Wahrnehmen zu verweilen und zu bemerken, wenn man ins Denken über den Körper umschaltet

Fortsetzung Beschreibung

Zur Selbsterforschung kann es interessant sein, *welche* Gedanken, Erinnerungen oder Geschichten über den Körper auftauchen. Dabei ist es wichtig, die Haltung des Beobachtenden zu wahren. Dieser bemerkt, wohin die Aufmerksamkeit geht, ohne sich mit dem Inhalt der Wahrnehmung zu identifizieren.

Auch wenn sich ein kritischer Umgang mit dem eigenen Körper einstellt, ist es nützlich, das zu bemerken. Dann hat man die wohlwollende Haltung des Beobachtenden verloren. Das gibt die Gelegenheit, einen kritischen Anteil der Person mit seinen Bewertungen im Entstehen zu beobachten.

Übungsfelder

Wir erweitern und verfeinern mit dieser Übung die Wahrnehmung des Körpers. Wir üben einen wohlwollenden und auch mitfühlenden Kontakt zum Körper, besonders bei unangenehmen Empfindungen und bei Schmerzen. Dabei wird es möglich, Ganzheitlichkeit und Lebendigkeit im Körper zu erfahren.

Im Sinne der Selbsterforschung kann man erkunden, was die Wahrnehmung einzelner Körperteile auslöst, welche Gedanken, Erinnerungen und Gefühle auftauchen oder welche inneren Geschichten über den Körper man sich zu erzählen beginnt.

Die Körperreise ist keine Entspannungsübung. Sie will die achtsame Körperwahrnehmung hier und jetzt fördern und keinen bestimmten Zustand erreichen, auch nicht Entspannung. Wenn sie eintritt, ist nichts dagegen einzuwenden, aber das ist nicht das Ziel.

Vorbereitung

Es empfiehlt sich, die Übung in Rückenlage auf einer warmen, festen Unterlage auf dem Boden durchzuführen und die Augen dabei zu schließen. Vielleicht ist es gut, sich ein kleines Kissen unter den Kopf und unter die Knie zu legen

Grundsätzlich ist die Übung auch in jeder anderen Körperhaltung möglich.

Wichtig ist vor allem, wach zu bleiben. Dazu kann man auch die Augen offenhalten oder sie zwischendurch öffnen, wenn man bemerkt, dass man schläfrig wird.

Dauer

Die Anleitung dauert etwa 16 Minuten. Das ist die Minimal-Variante der Körperreise, wenn man sie als formale Übung durchführt. Die Übung kann beliebig verlängert werden, in dem man nach dem Ende der Anleitung die Übung fortsetzt und im offenen Gewahrsein wahrnimmt, was sich im Körper zeigt, von Augenblick zu Augenblick.

Im MBSR-Programm dauert die Körperreise zu Beginn 40 Minuten. Das dient dem Hineinfinden in die Übung und in die Haltung des achtsamen Erkundens. Grundsätzlich ist die Achtsamkeit aber keine Frage der Übungsdauer, sondern der Präsenz.

Varianten

- Man kann vor Beginn der Übung den Körper im Stehen ausklopfen oder massieren. Das erleichtert möglicherweise das Spüren.
- Körperreise mit dem Atem: die ganzheitliche Wahrnehmung des Körpers kann man sich während der Übung vorstellen, die belebenden Qualitäten des Atems in die einzelnen Körperteile fließen zu lassen.
- Fokus auf Veränderungen: man kann auch beobachten, was sich während der Körperreise trotz der Ruhelage im Körper verändert.

Umsetzung im Alltag

Die Körperreise und das innere Abtasten des Körpers kann in Kurzform in jeder Körperhaltung und zu jedem Zeitpunkt geübt werden. Nutzen Sie kurze Alltagspausen dazu, in den Körper hineinzuspüren.

Was zeigt sich jetzt gerade?

In der Begleitung und in der Supervision spielt die Körperwahrnehmung eine wichtige Rolle. Sie öffnet den Zugang zu Gefühlen und Stimmungen in diesem Augenblick.