

Mindful Bodysurfing (Achtsame Körperreise)

Ich schaffe mir wiederum einen ruhigen Raum und nehme eine angenehme Position ein. Ich atme bewusst mehrmals tief ein und aus. Beim Ausatmen stelle ich mir vor, wie ich sämtliche Gedanken, Sorgen und Belastendes durch den Atem loslasse. Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf einen meiner Füsse – ist eigentlich egal mit welcher Seite ich beginne. Es empfiehlt sich bei sehr rational denkenden Menschen auf der rechten Seite zu beginnen, da die durch die linke Hirnhälfte gesteuert ist und so es leichter sein kann, sich in diese Seite hinein zu fühlen. Aber zurück zur Übung...

Ich beginne beim rechten Fuss. Zuerst atme ich in Gedanken mal dorthin. Es kann dabei helfen, mit meiner Aufmerksamkeit einfacher zum Zielort zu kommen. Ich versuche möglichst gut wahrzunehmen, wie sich mein Fuss anfühlt: Wie warm/kalt? Wie gross/klein? Wie steif/fest/weich/klumpig/fein? Kann ich den ganzen Fuss und die Zehen wahrnehmen? Welche Farbe hat mein Fuss? Wenn ich stehe: Wie gut ist mein Stand/Bodenkontakt? ... Ich versuche meinen Fuss in all seinen Facetten wahrzunehmen.

Wichtig: Ich nehme nur aufmerksam, neugierig, offen und liebevoll wahr, was gerade ist. Ich versuche nicht, etwas, was sich für mich unangenehm anfühlt aktiv zu verändern.

Ich nehme mir ein paar Minuten Zeit. Beobachte und spüre, ob sich die Wahrnehmung meines Fusses verändert. Wenn sich etwas unangenehm oder schmerzhaft anfühlt: Verändert es sich, während ich es einfach achtsam wahrnehme?

Dann schenke ich meinem rechten Unterschenkel, meinem rechten Knie, meinem rechten Oberschenkel meine Aufmerksamkeit. Zum Abschluss meinem ganzen rechten Bein. Vergleiche kurz, wie es sich im Vergleich zum Linken anfühlt. Ich wechsele zur linken Seite und beginne dort beim Fuss.

Ich nehme meine beiden Beine wahr. Wie fühlen sie sich an? Noch gleich wie zu Beginn? Anders? Was ist anders? Ich beschreibe mit eigenen Worten wie: weiter, weicher, leichter, wärmer, schwerer, luftiger, entspannter, heller, fluffiger, grösser, länger,

Nun nehme ich nacheinander mein Becken, meinen Bauch, Brustkorb, Rücken, rechter und linker Arm, Schultern, Hals, Kopf... wahr und surfe so durch meinen ganzen Körper und versuche mit allen Bereichen in Kontakt zu kommen. Um den Kontakt zu verstärken, versuche ich immer in den entsprechenden Körperbereich hinzuatmen (zumindest gedanklich).

Ganz zum Schluss lenke ich meine Aufmerksamkeit nochmals in meinen ganzen Körper. Wie fühlt er sich nun an. Ich nehme mir Zeit und beschreibe nochmals in Gedanken, wie er sich gerade anfühlt. Nehme bewusst wahr, was sich verändert hat. Anschliessend genehmige ich mir ein paar tiefe Atemzüge und beginne meinen Körper zu recken und strecken und öffne meine Augen. Ich nehme diese Präsenz mit in meinen Tag 😊

Anmerkungen und Ergänzungen

Versuche wahrzunehmen und anzunehmen, was gerade ist. Nicht wie es deiner Meinung nach sein oder sich anfühlen sollte. **Perfectly Imperfect** 😊

Wenn du in die Ruhe und mit dir in Kontakt kommst, kann es gut sein, dass du auf einmal Schmerzen (und sei das nur ein Spannen oder Ziehen) oder unangenehme Emotionen (Unruhe, Ängste, Ärger, Spannung, Müdigkeit, ...) wahrnimmst. Die sind jetzt nicht das Resultat der Meditation (nein, du hast auch nichts falsch gemacht, ganz im Gegenteil) – die waren schon vorher da. Du hast sie unter dem Teppich des Alltagsprogramms einfach nicht wahrgenommen. Versuche nun nicht im Affekt sie sofort wegzudrücken, wegzudenken oder über deren Herkunft zu grübeln (sonst bleibst du in der Analyse hängen...das ist wie in einer Warteschleife: es wiederholt sich endlos). Versuche dich hinein zu entspannen: nehme so bewusst wie möglich wahr, wie es sich gerade anfühlt:

Bleibe dein achtsamster Beobachter: neugierig, offen, aufmerksam und liebevoll 😊

Wahrnehmen, dass ich nichts wahrnehme. Auch hier machst du nichts falsch. Gratuliere Dir zum ersten Schritt. Es kann gut sein, dass du einen Körperbereich nicht spürst. D.h., du weisst, dass er zwar anatomisch da ist, nur fühlt es sich nicht so an. Dann nehme das «Nicht-Wahrnehmen» wahr. Wie ist es, wenn ich einen oder mehrere Körperteile von mir nicht wahrnehme?... Grundlegendste Frage: Was macht das mit mir?

Bleibe dran mit dem Bodysurfing, beobachte, wie es sich verändert. Oder: Kombiniere das Bodysurfing mit dem Faszienrollen. (Siehe bei: Mindful Bodysurfing and Happy Fascia-Rolling 😊)

Ich kann mit dieser Übung mein Körperbewusstsein schulen. Ich lerne mich und meinen Körper mit einer offenen, neugierigen, liebevollen und achtsamen Haltung wahrzunehmen und anzunehmen. Annehmen ist der Schlüssel zum Loslassen 😊

