

# Die Weisheit des Körpers

Phantasiereisen und  
Meditationen  
Klaus W. Vopel  
iskopress

ISBN 978-3-89403-138-1  
1. Auflage 2008  
Copyright © iskopress, Salzhausen  
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd  
Druck: Hans Kock, Bielefeld

Bibliografische Information der  
Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>Vorwort</b> .....                         | 9  |
| <b>Einleitung</b> .....                      | 11 |
| <b>Kapitel 1: Gesundheit</b> .....           | 19 |
| Reflexion .....                              | 20 |
| 1. Körperbewusstsein .....                   | 22 |
| 2. Mit dem Körper sprechen .....             | 26 |
| 3. Umgang mit Schmerzen 1 .....              | 28 |
| 4. Umgang mit Schmerzen 2 .....              | 30 |
| 5. Umgang mit Schmerzen 3 .....              | 32 |
| 6. Umgang mit Schmerzen 4 .....              | 33 |
| 7. An die Medizin glauben .....              | 35 |
| 8. Besser einschlafen 1 .....                | 37 |
| 9. Besser einschlafen 2 .....                | 39 |
| 10. Besser einschlafen 3 .....               | 42 |
| 11. Heilung erwarten .....                   | 44 |
| 12. In harten Zeiten überleben .....         | 46 |
| 13. Angst und Vertrauen .....                | 49 |
| 14. Liebe, Heilung und Unsterblichkeit ..... | 52 |
| <b>Kapitel 2: Rezepte gegen Stress</b> ..... | 55 |
| Reflexion .....                              | 56 |
| 1. Wurzeln und Flügel .....                  | 58 |
| 2. Eine schützende Aura .....                | 60 |
| 3. Rückwärts zählen .....                    | 62 |
| 4. Thron der Weisheit .....                  | 64 |
| 5. Die Stadt in den Mauern .....             | 66 |
| 6. Freiheit für die Tiere .....              | 67 |
| 7. Vogel im Käfig .....                      | 69 |
| 8. Quelle der Angst .....                    | 70 |
| 9. Der geheime Garten .....                  | 71 |
| 10. Das Schiff .....                         | 73 |
| 11. Der Leuchtturm .....                     | 75 |
| 12. Nein! .....                              | 77 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 13. Die Kraft des Ja           | 79 |
| 14. Sag einfach Ja!            | 81 |
| 15. Schwierigkeiten benennen   | 82 |
| 16. Heilende Träume            | 84 |
| 17. Der Himmel                 | 87 |
| 18. Weiter Himmel, weites Herz | 89 |
| 19. Abstand gewinnen           | 92 |
| 20. Tai Chi gegen Stress       | 95 |

**Kapitel 3: Die Sinne weit öffnen** ..... 99

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Reflexion                       | 100 |
| 1. Die Sonnenblume              | 101 |
| 2. Sufi-Bewegungs-Meditation    | 103 |
| 3. Stimm-Meditation             | 104 |
| 4. Archaisches Chanson          | 106 |
| 5. Tanz-Meditation              | 108 |
| 6. Mein eigener Ton             | 109 |
| 7. Der tiefe Brunnen            | 111 |
| 8. Schwerkraft                  | 112 |
| 9. Gehen und meditieren         | 113 |
| 10. Das Gesicht                 | 115 |
| 11. Bewusst gehen               | 117 |
| 12. Die Murmel                  | 119 |
| 13. Musik des Alltags           | 121 |
| 14. Schönheit der kleinen Dinge | 123 |
| 15. Urlaub in der Südsee        | 125 |
| 16. Die Morgensonne             | 128 |
| 17. Geschenke des Ozeans        | 130 |

**Kapitel 4: Heilende Energie** ..... 133

|   |     |
|---|-----|
| Reflexion                                 | 134 |
| 1. Tiefe progressive Entspannung          | 136 |
| 2. Der Kuss des Himmels                   | 146 |
| 3. Atemmeditation 1: Das Gefäß des Lebens | 148 |
| 4. Atemmeditation 2: Heiliges Geheimnis   | 153 |
| 5. Blockaden lösen: 12 Schritte           | 158 |
| 6. Gesund werden                          | 175 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 7. Mentale Fitness               | 177 |
| 8. Gute Gesundheit               | 179 |
| 9. Besser einschlafen 4          | 181 |
| 10. Stress lösen: Farbtherapie   | 183 |
| 11. Blockierte Gefühle lösen     | 184 |
| 12. Die vier Elemente            | 186 |
| 13. Die Vergangenheit verbrennen | 188 |
| 14. Silberregen                  | 190 |
| 15. Das Immunsystem stärken      | 192 |
| 16. Energieblockaden auflösen 1  | 195 |
| 17. Energieblockaden auflösen 2  | 197 |
| 18. Das Nervensystem stärken     | 198 |
| 19. Imaginäre Massage            | 200 |
| 20. Dschungelphantasie           | 202 |
| 21. Körperbild                   | 204 |
| 22. Allergie                     | 206 |
| 23. Liebe deine Leber!           | 209 |
| 24. Fruchtbarkeit des Mannes     | 211 |
| 25. Fruchtbarkeit der Frau       | 213 |
| 26. Elan vital                   | 214 |
| 27. Das verletzte Kind           | 215 |
| 28. Die Vergangenheit begraben   | 216 |
| 29. Hyperaktivität               | 217 |
| 30. Erschöpfung                  | 218 |
| 31. Dem Körper danken            | 220 |

**Literatur** ..... 221

## Vorwort

Die Imaginationen dieses Bandes können uns helfen, das Leben intensiv zu genießen, Stress abzubauen und unsere Gesundheit zu stabilisieren. Sie können im Rahmen einer Gruppe angewendet werden, aber auch privat. Wer privat damit arbeiten will, sollte den Text auf einen Tonträger sprechen oder einen guten Freund bitten, die Anleitung vorzulesen.

Wenn wir etwas für unsere Gesundheit tun möchten, dann beginnen wir am besten mit einer Selbsterforschung: Was beunruhigt mich in meinem Leben? Was macht es mir schwer, innere Ruhe und Frieden zu erleben? Was sollte ich in meinem Leben ändern? Schon diese Überlegungen eröffnen uns die Chance, die Selbstheilungskräfte unseres Körpers zu unterstützen. Der Körper leidet mit, wenn wir uns unglücklich fühlen oder deprimiert. Er atmet auf, wenn wir es uns wieder erlauben zu lieben und dann und wann auch Ärger auszudrücken. Beide Gefühle erzeugen Energie und regen uns an, aktiv zu werden.

Unsere Gefühle und unsere Lebenseinstellung beeinflussen die Chemie unseres Körpers und unser Immunsystem. Wenn wir lernen zu lieben und zu vergeben, wächst unsere Chance, gesund zu werden. Daher ist es so wichtig, dass wir uns klarmachen, mit welchen Überzeugungen und mit welcher Haltung wir durchs Leben gehen. Sich selbst und andere großzügig zu lieben ist nicht einfach. Es ist ein Programm, das Zeit braucht. Wir können einen ersten Schritt tun, indem wir unserem Körper mehr Beachtung schenken und allen Respekt, den dieser wunderbare Organismus verdient. Lange habe ich über den Titel für dieses Buch nachgedacht und mich dann für «Die Weisheit des Körpers» entschieden. Unser Körper ist viel intelligenter, als wir es uns träumen lassen. Das zeigt sich nicht zuletzt in seiner Fähigkeit, sich selbst zu heilen, Verletzungen, Infektionen und Vergiftungen zu überwinden.

Täglich muten wir unserem Körper Strapazen zu. Und oft überhören wir die leise Stimme, mit der er seine Wünsche und Warnungen an uns richtet. Unser Körper kann große Belastungen aushalten. Ständige Unruhe und chronischer Stress dagegen ermüden seine Selbstheilungskräfte. Eine toxische Umgebung kommt oft erschwerend hinzu. Dann kann das körpereigene Heilungssystem ins Stolpern geraten, was sich u.U. in funktionalen Störungen wie Allergien, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Angst, Magen- oder Darmstörungen, Depression, Asthma oder Bluthochdruck zeigt.

Für die Behandlung körperlicher Störungen benötigen wir oftmals Medikamente und die Unterstützung eines Arztes. Wir können jedoch zusätzlich das Selbstheilungssystem unseres Körpers stärken, indem wir dafür sorgen, dass wir häufiger zur Ruhe kommen, uns entspannen und auf diese Weise die Interaktion von Geist, Gefühl und Körper ermöglichen. Dafür können die hier vorgestellten Imaginationen außerordentlich hilfreich sein.

## Einleitung

Institutionen, die sich mit Gesundheit und Krankheit, mit Stress und Heilung beschäftigen, sind umgeben von einer Aura der Angst. Wir wissen heute viel mehr über den Körper als frühere Generationen, dennoch scheinen Unsicherheit und Sorge um unsere Gesundheit größer denn je. Und häufig schränkt eine untergründige Angst unsere Selbstheilungskräfte erheblich ein. Folgende Faktoren tragen zu diesem Problem bei:

- Die persönlichen Befürchtungen, die jeder von uns hat, wenn er mit Schmerz, Krankheit, Behinderung und Sterben konfrontiert wird;
- die Furcht der Ärzte vor den eigenen Grenzen und Kunstfehlern;
- unsere Ambivalenz dem medizinischen Personal gegenüber, die daher rührt, dass wir oft nicht verstehen, was mit uns geschieht, und dass wir den Kontakt vielfach als brüchig erleben;
- die Angst, die sich aus einer langen Tradition der Körperfeindschaft speist;
- unsere Angst um das Wohl unserer Angehörigen und Freunde;
- die Angst vor Macht- und Kontrollverlust durch die Krankheit;
- die Angst vor dem Unbekannten etc.

Stress und Krankheit sind Zeichen, dass mit uns etwas nicht stimmt. Angst ist eine natürliche Reaktion darauf. Insofern kann unsere Angst ein Helfer sein, der uns darauf hinweist, dass wir etwas für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit tun müssen. Wenn wir die Angst ignorieren, kann das gefährlich sein. Andererseits belastet chronische Angst unser körpereigenes Heilungssystem. Wenig hilfreich ist es auch, wenn wir in einer Erkrankung eine Strafe des Schicksals sehen. Dadurch erschweren wir uns den Weg zur Heilung. Und wir müssen uns gleichfalls hüten, anderen Menschen die Schuld an unseren Symptomen zu geben. Solche aggressiven Erklärungsversuche verhindern, dass wir eine akzeptierende und liebevolle Einstellung zu uns selbst und zum Leben entwickeln. Ebenso sinnlos wäre es, wenn wir unserem Körper Vorwürfe machen wollten. Unser Körper spürt Groll und Ablehnung; beides schwächt sein Immunsystem.

Viele Untersuchungen deuten darauf hin, dass unser Körper in einem Gefühlsmilieu von Liebe und Vertrauen am besten heilen kann. Dies hängt mit unseren frühesten Kindheitserfahrungen zusammen.

Jeder von uns hat als Neugeborenes jenes Minimum an Geborgenheit, Wärme und Zuwendung genossen, ohne die wir nicht überlebt hätten. Stress, Krisen und Krankheiten bieten uns Gelegenheit, uns von alten, schädlichen Überzeugungen zu verabschieden. Wir können daran arbeiten, eine Lebensphilosophie zu entwickeln, die auf Liebe, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft gegründet ist.

## 1. Eine optimistische Perspektive

Seit Beginn der Menschheitsgeschichte besaß unser Organismus die Fähigkeit zur Selbstheilung. Das war eine evolutionäre Notwendigkeit, denn lange Zeit musste der Mensch ohne Ärzte und medizinisches Wissen auskommen. Sein Überleben wurde einzig und allein durch die Weisheit des Körpers gesichert, d. h. durch die Existenz eines Selbstheilungssystems, mit dem der Körper Verletzungen und Krankheiten überwinden konnte. Die Fähigkeiten des körpereigenen Heilungssystems sind bis heute relativ wenig erforscht und voller Geheimnisse. Wir sollten uns von Zeit zu Zeit die grundlegenden Funktionen dieses Systems vergegenwärtigen:

- Heilung ist eine Fähigkeit allen Lebens, von Anfang an.
- Das Heilungssystem ist ununterbrochen aktiv und immer in Bereitschaft, im Alltag wie in Krisenzeiten.
- Das Heilungssystem hat eine feine diagnostische Fähigkeit; es kann Schäden im Körper erkennen.
- Das Heilungssystem kann beschädigte Strukturen ausschalten und durch neue ersetzen.
- Das Heilungssystem repariert nicht nur geschädigte Strukturen, es überwacht auch kontinuierlich die Funktion und Bildung normaler Strukturen.
- Heilung erfolgt spontan. Sie ist eine natürliche Tendenz unsere Gene.

In letzter Zeit hat die Medizin neuen Optimismus entwickelt, was die Selbstheilungskräfte des Körpers angeht. So wissen wir heute, dass die Leber verlorenes Gewebe regenerieren kann; dass die gefürchtete Arteriosklerose reversibel ist (wenn wir uns anders ernähren, bewegen und Stress und Gefühle konstruktiv behandeln); dass Gedanken und Gefühle die Struktur und Funktion unseres Gehirns verändern können; dass unser Gehirn sich in gewissem Umfang selbst reparieren kann.

Auch im Bereich der Psychologie finden optimistische Einschätzungen immer mehr Anhänger. Geist und Seele sind in der Lage, Schäden auszugleichen, die wir durch Verletzungen, Vernachlässigung und Verluste erlitten haben. Dies wird möglich, wenn wir

- Trauer zulassen. Trauer ist ein Heilungsprozess, bei dem wir Verluste akzeptieren und unseren Kummer ausdrücken. Das erlaubt es uns, ein neues seelisches Gleichgewicht zu erreichen;
- traumatische Erlebnisse akzeptieren. Dadurch können wir diese Schritt für Schritt integrieren und in Mitgefühl für uns selbst und andere umwandeln;
- erlittenes Unrecht vergeben. Das macht es uns möglich, Versöhnung zu erreichen.

Unser Organismus ist demnach mit einem Selbstheilungssystem ausgestattet, das auf zwei Ebenen aktiv wird: auf der Ebene der körperlichen Prozesse sowie auf der Ebene des Bewusstseins und der Gefühle. Wohin wir auch schauen, von der einzelnen Körperzelle bis hin zu unserem Geist, überall geschehen ständig Heilungsprozesse.

Bis heute wissen wir nicht, woher diese Impulse zur Heilung kommen. Und wir müssen mit der Tatsache leben, dass wir keinen Anspruch auf Genesung haben. Mancher wünscht sich mit aller Intensität eine Heilung. Doch immer wieder müssen wir erkennen, dass es nicht ausreicht, Heilung zu «wollen». Darum bleibt die Frage: Welche Rolle spielen Geist und Bewusstsein bei unserem Heilungsprozess? Vieles deutet darauf hin, dass der «Kampf» gegen eine Krankheit nicht die beste Strategie ist, um das Selbstheilungssystem zu aktivieren. Aus Befragungen geheilter Patienten geht hervor, dass viele von ihnen eine andere Einstellung hatten: Sie haben ihre Krankheit akzeptiert. Das bedeutet nicht, dass sie sich damit abgefunden und passiv unterworfen hätten. Gemeint ist vielmehr eine «objektive», neugierige und vorurteilslose Beschäftigung mit der Krankheit; Offenheit für die eigenen Gedanken und Gefühle und für die Empfindungen des Körpers; die Bereitschaft, die Kontrolle aufzugeben; der Wunsch, sich zu entwickeln und zu verändern, das eigene Leben in gewisser Weise umzukrempeln. Wir erkennen: Wenn ich mich ändere, dann kann sich auch die Krankheit verändern.

Manchmal wird eine Heilung möglich, wenn belastende Lebensumstände aufgehoben werden, sodass der Patient sich plötzlich befreit und wieder hoffnungsvoll fühlt. Das kann z. B. geschehen, wenn eine schlechte Ehe geschieden, Frieden mit einem zuvor gemiedenen Fami-

nen und durch eine veränderte Lebensweise die Selbstheilungskräfte unseres Körpers anzuregen, dann ist das bemerkenswert. Erstaunlich sind auch Wunderheilungen und spontane Remissionen. Aber am wunderbarsten ist ohne Zweifel die alltägliche Arbeit unseres Körpers. Der Körper ist ein offenes System; wir sind umgeben von Bakterien, Viren und Umweltgiften. Wir erleben Stress, Verletzungen und Traumata. Wir bewegen uns zu wenig und ernähren uns nachlässig, und wir kommen zu selten zur Ruhe. Unsere Gelenke werden auf dem harten Beton der Städte strapaziert. Stress und Existenzängste verspannen unsere Muskeln und schränken Atmung und Blutzirkulation ein. Dass wir den nächsten Tag überhaupt erleben, scheint ein Wunder. All das ist Grund genug, die Weisheit und Wachsamkeit unseres körpereigenen Heilungssystems zu schätzen. Wir verdanken ihm unser Überleben. Und dies ist das entscheidende, tägliche Wunder.

## Kapitel 1

# GESUNDHEIT

## Reflexion

Wie können wir am besten für unseren Körper sorgen? Darauf gibt es eine verhältnismäßig einfache Antwort: Wir können unseren Körper behandeln wie einen guten Freund. Häufig taucht unser Körper vor allem dann in unserem Bewusstsein auf, wenn es eine Störung gibt, wenn wir Schmerzen empfinden oder krank sind. Wenn wir unter Kopfschmerzen leiden, dann spüren wir unseren Kopf – das Pulsieren des Blutes, die Temperatur der Haut, die Spannung in den Blutgefäßen. Ohne Kopfschmerzen bemerken wir eher das Gehirn – unsere Pläne, unsere Analysen, unsere Wünsche. Wenn der Körper problemlos funktioniert, übersehen wir ihn leicht. Und wenn etwas schiefgelaufen ist, bemerken wir vor allem die Störung. Unser Bewusstsein konzentriert sich dabei auf den Schmerz, weniger auf die Stellen des Körpers, wo der Schmerz auftritt. Daraus können wir jedoch lernen. Wir können versuchen, unseren Körper auch dann wahrzunehmen, wenn alles okay ist. Wir können z.B. unseren Atem benutzen um unsere Körperspannung deutlicher zu spüren... Und wir können unsere Sensibilität ausdehnen, um alle unsere Sinne zu empfinden... Wir können bescheiden staunen, wie loyal der Körper für uns arbeitet, auch wenn wir ihn schlecht behandeln.

Immer wieder gerät unser Geist mit unserem Körper in Konflikt. Die traditionelle Lösung dieses Problems besteht darin, dass wir uns auf die Seite des Kopfes stellen und versuchen, den Körper zur Anpassung an unseren Willen zu zwingen. Aber diese Haltung führt zu immer neuen Schwierigkeiten. Der Körper verbindet uns mit der Natur, und seine Funktionsweise ist das Ergebnis einer langen Evolution. Er ist nur begrenzt anpassungsfähig. Wir tun gut daran, wenn wir auf ihn hören. Die Wurzeln des Körpers reichen in das Leben selbst, während unser Bewusstsein viel oberflächlicher funktioniert und darum scheinbar grenzenlos wandelbar ist.

Leider neigen wir dazu, unseren Körper auszubeuten und auszunutzen. Wir sind selten bereit, von unserem Körper zu lernen und ihn als Kunstwerk, Wunder oder Heiligtum zu betrachten. Aber genau darum geht es. Wir müssen alte Gewohnheiten aufgeben und für ein neues Gleichgewicht sorgen. Wir können uns entschließen, unseren Körper wie einen guten Freund zu behandeln, mit Respekt, mit Freundlichkeit, mit einer gewissen Zärtlichkeit. Gerade weil wir wissen, dass unser Körper vergänglich ist, sollten wir ihn wie einen Schatz behandeln,

wie einen Tempel unserer Existenz. Wir können viel von ihm lernen. Die medizinische Forschung entdeckt ihn immer mehr, und unser analytisches Verständnis des Körpers wächst. Andererseits stellen wir fest: Je weiter wir in die feinen molekularen Strukturen des Körpers eindringen, desto größer wird unser Staunen und desto mehr neue Fragen entstehen. Dabei stehen zwei Fragen nicht erst seit heute im Mittelpunkt: Wie entsteht das Leben? Und – gibt es etwas, was den biologischen Tod überlebt?

Die Meditationen und Imaginationen dieses Kapitels sind keine Alternative zur modernen Medizin. Sie haben allerdings das Potenzial, die naturwissenschaftliche Medizin zu ergänzen, zu begleiten und patientenfreundlich zu machen. Die Quellen sind alte und moderne Heilungssysteme, deren Ziel es ist, Geist, Körper und Seele zu integrieren und eine lebendige Balance herbeizuführen. Sie helfen geistige und innere Einstellungen und Lebensstile zu verändern, eine aktive Rolle im Genesungsprozess zu spielen und die Ursachen von Stress und Krankheit besser zu verstehen.

# 1. Körperbewusstsein

Der Körper sendet ständig Signale aus. Leider hat unser Gehirn nicht gelernt, diese Botschaften zu verstehen. Darum müssen wir das nachholen und etwas entwickeln, was die Voraussetzung für einen gesunden Lebensstil ist: Körperbewusstsein.

## Anleitung

Mach es dir auf deinem Stuhl bequem und schließ die Augen. Bemerke, welche Teile deines Körpers den Stuhl berühren bzw. den Fußboden unter dir. Spüre, wie dir diese Stellen Halt geben und wie dein Gewicht dort aufgefangen wird...

Bitte bemerke auch, wie du gerade atmest. Es ist nicht notwendig, dass du irgendetwas veränderst. Bemerke einfach, wie du atmest... wie die Luft in dich hereinströmt und wie sie hinausfließt... bemerke, welche Teile deines Körpers sich bewegen, wenn du atmest...

Nun werden wir uns nacheinander verschiedenen Teilen des Körpers zuwenden. Wir werden sie bei der Arbeit beobachten und vielleicht auch entdecken, wie sehr sie sich dabei anstrengen müssen und wie ihnen dabei zumute ist. Immer wenn du einatmest, dann nimm bitte Kontakt auf zu dem Körperteil, auf den du dich gerade konzentrierst. Versuche über diesen Teil deines Körpers möglichst viel herauszufinden. Wenn du ausatmest, kannst du dir vorstellen, dass du etwas von der Anspannung aus dir hinausfließen lässt...

Und nun beginne bitte mit deiner Stirn: Ist deine Stirn im Augenblick in Falten gelegt oder ist sie ganz glatt?... Und was machen deine Augenlider?... Sind sie sanft geschlossen oder bewegen sie sich unruhig?... Was tun deine Augäpfel?... Haben sie einen Ruhepunkt gefunden oder bewegen sie sich hin und her?... Siehst du irgendwelche imaginären Bilder?...

Geh mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu deinen Wangen... fühlen sie sich entspannt an?... Wie geht es deinen Ohren?... Haben sie dieselbe Temperatur wie das Gesicht? Sind sie wärmer, sind sie kälter?...

Und wie fühlt sich deine Nase an?... Kannst du die feinen Härchen in deinen Nüstern spüren, wenn du ein- und ausatmest?... Und in welchem Zustand sind deine Lippen?... Sind sie feucht oder trocken... geschlossen oder leicht geöffnet?... Und deine Zunge... in welcher Position ist sie gerade?... Was berührt deine Zunge?... Geh weiter zu

deinen Zähnen und spüre sie einzeln... Berühren sie einander?... Hast du den Eindruck, dass sie gut geputzt sind?...

Geh mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu deinem Nacken... Spürst du irgendeine Anstrengung, dass du deinen Kopf halten musst?... Sitzt dein Kopf gut ausbalanciert auf deiner Wirbelsäule?... Kannst du die einzelnen Wirbel spüren zwischen deinem Schädel und deinem Steißbein?... Kannst du die Kurven in deiner Wirbelsäule spüren?... Bemerke die Muskeln, die mit deiner Wirbelsäule verbunden sind. Ist dein Rücken angespannt oder locker?... Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Schultern. Sind sie leicht nach oben gezogen oder hängen sie locker nach unten?... Kannst du bemerken, in welcher Haltung deine Schulterblätter sind?... Sind sie glatt eingepasst in den Rücken oder stehen sie daraus hervor?... Kannst du deine Schultergelenke spüren?... Stell dir nun, ohne die Arme zu bewegen, vor, dass du deine Oberarmknochen in den Schultergelenken drehst... Geh weiter mit deinem Bewusstsein zu Oberarm und Ellenbogen. Hältst du die Arme gerade oder angewinkelt?... Wie fühlen sich deine Unterarme, Handgelenke und Hände an?... Kannst du dort irgendwelche Spannungen bemerken?...

Und nun geh mit deiner Aufmerksamkeit bitte zu einem der wichtigen Zentren deines Körpers, zu deinem Herzen. Bemerke den Rhythmus, in dem dein Herz schlägt... Kannst du ein Echo dieses Rhythmus' in anderen Teilen deines Körpers entdecken? Vielleicht in den Handgelenken, in deiner Halsschlagader, in deinen Schläfen, in den Fußgelenken?...

Geh nun mit deinem Bewusstsein wieder zu deinem Atem. Bemerke, wie die Luft durch deine Nase hereinströmt und durch deine Luftrohre in die Bronchien und weiter in beide Lungenflügel gelangt. Kannst du spüren, wie du die Lungen auf beiden Seiten füllst und wieder leer machst?...

Schluck jetzt etwas Speichel und spüre deine Speiseröhre. Spüre auch deinen Magen. Kannst du dort irgendwelche Bewegungen empfinden?... Wann hast du zum letzten Mal gegessen?... Kannst du schon so etwas wie Hunger entdecken?... Woran bemerkst du, dass du hungrig bist?... Folge deinem Verdauungssystem zu deinem Dünndarm. Kannst du dort irgendeine Bewegung spüren?... Geh mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu deinem Dickdarm, der an deiner rechten Seite aufsteigt, dann deinen Bauch überquert und links wieder hinabsteigt... Kannst du dort irgendwelche Bewegungen feststellen?... Kannst du spüren, wie stark dieser Teil deines Verdauungstraktes gefüllt ist?...

Kannst du auch spüren, wie entspannt oder angespannt dein Schließmuskel zurzeit ist?... Beachtest du die Signale deines Bauches?... Bemerkst du einen Zusammenhang zwischen Stress und den Empfindungen in deinem Verdauungssystem?...

Geh noch einmal weiter zu deinen Nieren, hinten, auf beiden Seiten der Wirbelsäule. Kannst du die Leitungen spüren, die zu deiner Blase führen?... Kannst du die Blase selbst spüren und das Ausmaß ihrer Füllung?... Kannst du abschätzen, wann du wieder urinieren musst?...

Geh bitte mit deinem Bewusstsein weiter zu deinen Geschlechtsorganen. Wieweit kannst du die einzelnen Teile spüren?... Kannst du dort irgendwelche Signale feststellen?...

Und geh weiter mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Hüftgelenken. Stell dir vor, dass du deine Beine hebst und senkst, ohne sie tatsächlich zu bewegen... Stell dir auch vor, dass du deine Fußgelenke bewegst und deine Füße rotieren lässt – linksherum und rechtsherum...

Konzentriere deine Aufmerksamkeit nun auf deine Oberschenkel und deine Knie... Wie warm bist du dort? Bist du hier wärmer oder kälter als in anderen Teilen deiner Beine?... Kannst du deine Schienbeine spüren? Fühlst du dich dort locker?... Geh weiter zu deinen Fußgelenken und bewege deine Füße nach allen Seiten. Wie steht es um die Beweglichkeit deiner Füße?... Geh weiter mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Zehen. Kannst du sie einzeln spüren? Wie viel Bewegungsmöglichkeiten haben sie im Augenblick?...

Lass dir noch ein wenig Zeit, um zurückzugehen von deinen Füßen bis zu deinem Kopf. Vergleiche bitte beide Seiten deines Körpers. Kannst du irgendwelche Unterschiede im Körpergefühl feststellen?... Hast du den Eindruck, dass du deinen Körper dabei vollständig wahrnimmst, oder gibt es irgendwelche Lücken in deinem Körpergefühl?...

Du hast nun eine lange Reise durch deinen Körper gemacht. Wie kannst du dafür sorgen, dass dein Körper häufiger so viel Aufmerksamkeit von dir bekommt? Vielleicht möchtest du jetzt ein paar Worte zu deinem Körper sagen. Du kannst dabei auch deine Hände einsetzen und sie auf die Teile des Körpers legen, mit denen du sprechen möchtest. Sag deinem Körper, dass du ihm dankbar bist für alles, was er Tag und Nacht für dich tut... Versprich ihm, dass du ihn häufiger fragen willst, wie es ihm geht. (1-2 Minuten)

Vielleicht hast du dich etwas mit deinem Körper ausgesöhnt. Unterstreiche diese Tatsache, indem du noch einen wichtigen Satz sagst und dich dabei gleichzeitig an Körper und Geist wendest: «Das

bin ich, von Kopf bis Fuß. Hier lebe ich. Ich wünsche mir Gesundheit und inneren Frieden.»

Komm nun mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurück. Atme einmal tief aus und öffne in deinem Rhythmus die Augen. Sei wieder hier, erfrischt und wach.