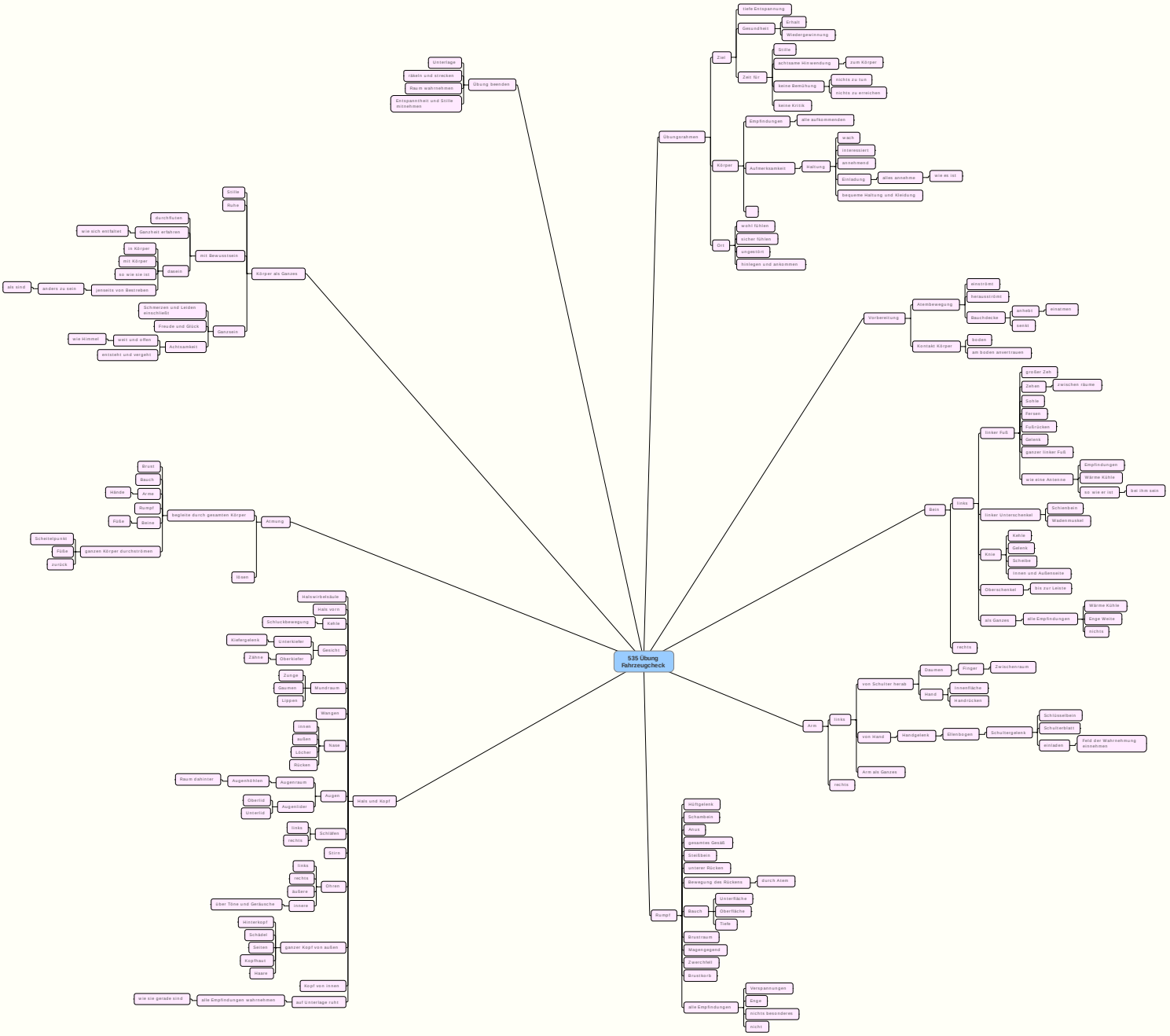
535 Übung Fahrzeugcheck
Übungsrahmen
Ziel
tiefe Entspannung
Gesundheit
Erhalt
Wiedergewinnung
Fall für
Stille
achtsame Hinwendung
zum Körper
keine Bemühung
nichts zu tun
nichts zu erreichen
keine Kritik
Körper
Empfindungen
alle aufkommenden
Aufmerksamkeit
Haltung
wach
interessiert
annehmend
Einladung
alles annehme
wie es ist
bequeme Haltung und Kleidung
Ort
wohl fühlen
sicher fühlen
ungestört
zuhause
Übung beenden
Unterlage
räkeln und strecken
Raum wahrnehmen
Entspanntheit und Stille mitnehmen
Vorbereitung
Atembewegung
ausatmen
Bauchdecke
heben
senken
einatmen
Kontakt Körper
Boden
sich bodem anvertrauen
Bein
links
linker Fuß
großer Zeh
Zehen
Zwischen räume
Sohle
Fersen
Fußrücken
Gelenk
ganzer linker Fuß
wie eine Antenne
Empfindungen
Wärme Kühle
so wie er ist
bei ihm sein
linker Unterschenkel
Schienbein
Wadenmuskel
Knie
Kehle
Gelenk
Scheibe
innen und Außenseite
Oberschenkel
bis zur Leiste
als Ganzes
alle Empfindungen
Wärme Kühle
Enge Weite
nichts
rechts
Arm
links
von Schulter herab
Daumen
Finger
Zwischenraum
Hand
Innenfläche
Handrücken
von Hand
Handgelenk
Ellenbogen
Schultergelenk
Schlüsselbein
Schulterblatt
einladen
Feld der Wahrnehmung einnehmen
Arm als Ganzes
rechts
Rumpf
Hüftgelenk
Schambein
Anus
gesamtes Gesäß
Sitzbeinen
unterer Rücken
Bewegung des Rückens
durch Atem
Bauch
Unterfläche
Oberfläche
Tiefe
Brustraum
Magengegend
Zwerchfell
Brustkorb
alle Empfindungen
Verspannungen
Enge
nichts besonderes
nicht
Atmung
begleite durch gesamten Körper
Brust
Bauch
Hände
Arme
Rumpf
Füße
Beine
ganzen Körper durchströmen
Schwerpunkt
Füße
zurück
lassen
Haut und Kopf
Halswirbelsäule
Hals vorn
Kehle
Schluckbewegung
Gesicht
Kiefergelenk
Unterkiefer
Zähne
Oberkiefer
Mundraum
Zunge
Gaumen
Lippen
Wangen
Nase
innen
außen
Löcher
Rücken
Augen
Augenraum
Augenhöhlen
Baum dahinter
Augenlider
Oberlid
Unterlid
Schläfen
links
rechts
Stirn
Ohren
links
rechts
außen
innen
über Töne und Geräusche
ganzer Kopf von außen
Hinterkopf
Schädel
Seiten
Kopfhaut
Haare
Kopf von innen
auf Unterlage ruht
alle Empfindungen wahrnehmen
wie sie gerade sind