535 Übung: Körpercheck

Ziel des Körperchecks ist eine **tiefe Entspannung** und dadurch Erhalt und Wiedergewinnung von Gesundheit.
Diese Übung ist darüber hinaus eine Zeit für **Stille**, für achtsame Hinwendung zum Körper.

Wichtig ist für die ganze Zeit der Übung:
keine Bemühung,
es gibt nichts zu tun,
nichts zu erreichen,
keine Kritik.

Im Körper werden alle aufkommenden Empfindung wahrgenommen, mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, mit einer Haltung, die wach ist, interessiert, annehmend.
Die Übung ist eine Einladung an dich, **alles anzunehmen, so wie es ist**, in einer bequemen Haltung und in einer bequemen Kleidung.

Übungsanleitung

Such dir einen **Ort** wo du dich **wohlfühlst**, **ungestört** bist für etwas eine dreiviertel Stunde lang.
Leg dich hin, um **anzukommen**

Nimm die Atembewegung wahr, wie der Atem einströmt, ausströmt, wie die Bauchdecke sich anhebt beim Einatmen, sich senkt beim Ausatmen.
Spür den Kontakt des Körpers mit dem Boden und erlaube dir, dich dem Boden anzuvertrauen.

Beginne nun mit der Wahrnehmung des **linken Fußes**
den großen Zeh
die anderen vier Zehen
die Zwischenräume zwischen den Zehen
die Fußsohle
die Ferse
den Fußrücken
das Fußgelenk
den ganzen linken Fuß

Nimm wahr wie eine **Antenne**, das heißt, nimm alles wahr was zu dir kommt.
Nimm wahr, Empfindungen, die da sind wie z.B. Wärme, Kühle.
und nimm den linken Fuß wahr, so wie er ist. See bei ihm, so gut es geht .

Dann geh mit deinem Bewusstsein zum **linken Unterschenkel**,
nimm das Schienbein wahr
die Wadenmuskel
das Knie
die Kniekehle
das Kniegelenk
die Kniescheibe mit Innen- und Außenseite, so gut es geht.

Dann geh mit dem Bewusstsein zum **Oberschenkel**
nimm den linken Oberschenkel wahr
bis zur Leiste.

Nimm dann das **linke Bein als Ganzes** wahr

Alle Empfindungen, die du wahrnimmst: Wärme, Kühle, Weite, was auch immer.
Auch wenn du nichts spürst, nimm das Nichts wahr und erlaube alles zu sein, ohne es zu verändern, ohne etwas erreichen zu wollen.

Dann gehe über zum **rechten Fuß**
den großen Zeh
die anderen vier Zehen
die Zwischenräume zwischen den Zehen
die Fußsohle
die Ferse,
den Fußrücken
das Fußgelenk

den ganzen rechten Fuß

Nimm wahr wie eine Antenne, die Empfindung empfängt.

Dann geh mit deinem Bewusstsein zum rechten **Unterschenkel**,
nimm das Schienbein wahr
die Wadenmuskel
das Knie
die Kniekehle
das Kniegelenk
die Kniescheibe mit Innen- und Außenseite, so gut es geht.

Dann geh mit dem Bewusstsein zum **Oberschenkel**
nimm den rechten Oberschenkel wahr bis zur Leiste.

Nimm dann das rechte **Bein als Ganzes** wahr.

Alle Empfindungen, die du wahrnimmst: Wärme, Kühle, Weite, was auch immer.
Auch wenn du nichts spürst, nimm das Nichts wahr und erlaube alles zu sein, ohne es zu verändern, ohne etwas erreichen zu wollen.

Fang dann an, dich mit dem Bewusstsein deinem **Rumpf** zuzuwenden
Nimm die Hüftgelenke wahr, sind sie gleich, sind sie unterschiedlich, was auch immer du da wahr nimmst
das Schambein
den Anus
das gesamte Gesäß,
das Steißbein
den unteren Rücken,
Nimm Bewegungen des **Rückens** wahr, die durch den Atem erfolgen.

Wende dich nun dem **Bauch** zu
der Unterfläche des Bauches
der Oberfläche
der Tiefe

Gehe mit deinem Bewusstsein in den **Brustraum**
und die Magengegend
das Zwerchfell
den Brustkorb.

Nimm alle Empfindungen im **Rumpf** wahr

Verspannungen,
Enge, was auch immer.

Auch wenn nichts Besonderes da ist, auch wenn es Bereiche gibt, die du nicht spürst.Nimm alles wahr: in einer akzeptierenden, liebevollen Haltung.

Wende dich dem **linken Arm** zu, von der Schulter bis zur Hand.
Fühl in den Daumen der linken Hand
Nimm die vier Finger wahr, den Zwischenraum zwischen den vier Fingern
Und gehe dann von der Hand aus zum linken Handgelenk
den Unterarm hoch bis zum Ellenbogen
den Oberarm bis zur Schulter
Spüre das Schultergelenk
das Schlüsselbein
das Schulterblatt

den linken Arm als Ganzes

und lade alles ein, an deiner Wahrnehmung teilzunehmen.

Wende dich dem rechten **Arm** zu, von der Schulter bis zur Hand.
Fühl in den Daumen der rechten Hand
Nimm die vier Finger wahr, den Zwischenraum zwischen den vier Fingern
Und gehe dann von der Hand aus zum rechten Handgelenk
den Unterarm hoch bis zum Ellenbogen
den Oberarm bis zur Schulter
Spüre das Schultergelenk
das Schlüsselbein
das Schulterblatt

den rechten Arm als Ganzes

und lade alles ein, am Feld deiner Wahrnehmung teilzunehmen.

Dann nimm **beide Arme als Ganzes** wahr.

Kopf
Gehe von den Armen aus zur Halswirbelsäule
Nimm den Hals von vorne wahr
die Kehle mit den Schluckbewegungen
das Gesicht
den Unterkiefer
das Kiefergelenk
den Oberkiefer
die Zähne
den Mundraum mit der Zunge
den Gaumen
die Lippen
die Wangen
die Nase von innen und von außen
den Nasenrücken
die Nasenlöcher
die Augen
der Augenraum
die Augenhöhlen
der Raum dahinter

die Augenlider
die Oberlider
die Unterlider
die Schläfen
links und
rechts
die Stirn
die Ohren
das linke Ohr
das äußere Ohr und
das innere Ohr, das du oft über Töne und Geräusche wahrnehmen kannst
das rechte Ohr
auch hier das äußere Ohr
das innere Ohr.
Dann nimm den ganzen **Kopf von außen** wahr
den Hinterkopf
den Schädel
die Seiten
die Kopfhaut
die Haare

Dann nimm den **Kopf von innen** wahr, was immer du wahrnimmst.
Spüre wie der Kopf auf der Unterlage ruht.

Nimm alle Empfindung wahr, so wie sie gerade da sind.

Wende dich nun der **Atmung** zu.
Begleitete die Atmung durch den gesamten Körper
die Atmung in der Brust
im Bauch
in den Armen bis zu den Händen
die Atmung im Rumpf
in den Beinen bis zu den Füßen.

Lass die Atmung den ganzen Körper durchströmen:
vom Scheitelpunkt bis zu den Füßen und zurück.

Nimm jetzt den **Körper als Ganzes** wahr
Nimm die Stille wahr,
die Ruhe, in der der Körper jetzt vielleicht ist

Lass den Körper als Ganzes mit Bewusstsein durchfluten.

Erfahre deine **Ganzheit**, so wie sie sich entfaltet.

Erfahre dein **Dasein** im Körper, mit dem Körper, so wie sie ist, so wie er ist.

Nimm den Körper als Ganzes wahr, jenseits vom Bestreben anders zu sein, als du bist.

Nimm dein ganzes **Sein** wahr, dass Schmerzen und Leiden einschließt, Freude und Glück.

Sei achtsam, weit und offen wie der Himmel
und nehme wahr, wie alles entsteht und vergeht.

Nun kommt die Phase, die **Übung zu beenden.**
Nimm die Unterlage wahr, auf der du liegst
recke und strecke dich

öffne die Augen und nimm den Raum wahr.

Und nimm die Entspannung und die Stille mit.