Leibübung zur Einstimmung in eine Gebetszeit

Ich leite jetzt eine Übung an, den Körper wahrzunehmen.
Diese Übung soll uns helfen, uns wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.
Für diese Übung spreche ich in der Ich-Form.
Sie können die Worte so für sich übernehmen und innerlich mit sprechen.

Zu Beginn suche ich eine Haltung, in der ich längere Zeit aufrecht und gelöst sitzen kann.
Vielleicht möchte ich mich anlehnen.
Vielleicht kann ich besser vorne auf der Stuhlkante sitzen, den Rücken aufrecht.

Die Hände liegen offen oder wie eine Schale ineinander im Schoß.

Meine Füße haben Kontakt mit dem Boden. Und ich spüre, wie ich auf dem Stuhl sitze.

Die Augen kann ich schließen oder ich lasse meinen Blick vor mir auf dem Boden ruhen.
Dabei schauen die Augen wie nach innen.

Und nun nehme ich mir Zeit, meinen Körper wahrzunehmen.

Ich beginne mit den Füßen, spüre wie die Füße Kontakt mit dem Boden haben.
Dann nehme ich meine Knöchel wahr.
Von dort geht es weiter den Unterschenkel hinauf:
die Rückseite, die Waden, die Vorderseite mit den Schienbeinen.

Dann gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit weiter zum Knie,
nehme die Rückseite mit den Kniekehlen wahr und die Vorderseite mit den Kniescheiben.

Weiter zu den Oberschenkeln. Die Rückseite hat Kontakt mit dem Stuhl,
die Vorderseite Kontakt mit den Händen oder Unterarmen.

Ich nehme wahr wie mein Gewicht über das Gesäß auf den Stuhl drückt.

Dann gehe ich vom Gesäß weiter zum unteren Rücken,
zum mittleren Rücken
und zum oberen Rücken mit den Schultern.

Ich spüre meinen Nacken und geh weiter zum Hinterkopf.
Dann nehme ich wahr, wie mein Kopf auf der Wirbelsäule aufruht.

Von dort gehe ich über den Nacken zu den Schultern zurück und von dort zu den Oberarmen. Ich spüre die Oberarme, die nach innen Kontakt mit dem Oberkörper haben
und nach außen zur Luft hin spüren.

Ich nehme mein Ellbogengelenk wahr.
Die Unterarme … die Hände … die Finger und die Fingerspitzen.

Jetzt hab ich den ganzen Körper wahrgenommen
und versuche einmal, mich von außen zu sehen, wie wenn ich mir selbst zuschauen würde.

Und spüre hin: So sitze ich auf meinem Stuhl.

Und dann wende ich mich meinem Atem zu.
Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meine Bauchdecke.
Ich beobachte, wie sich die Bauchdecke hebt beim Einatmen
und senkt beim Ausatmen.

Dazu mache ich erst einmal drei tiefe Atemzüge und beobachtet diese Bewegung.
Danach atme ich bequem weiter und beobachte weiter die Bauchdecke,
die sich hebt beim Einatmen und senkt beim Ausatmen.

Ich lasse den Atem weiter fließen und beobachte die Bewegung – nichts weiter.

Ich spüre, wie ich ganz da bin. Wenn Gedanken kommen, kann ich sie wahrnehmen
und sie dürfen dann wieder ziehen wie Wolken.

Ich bin da, einfach da.
Ich sitze und atme und brauche nichts zu tun.

Ich bin da, weil Gott da ist.

Martina Patenge