

Den Körper wahrnehmen und bedürftige Körperbereiche mit frischer Energie versorgen

Wenn es möglich ist, solltest du diese Übung im Liegen machen.

Spüre in dich hinein. Wie geht es dir in diesem Moment? Bist du unruhig, erschöpft oder eher recht entspannt?

Wir beginnen jetzt eine Energiereise durch den Körper. Versuche zuerst, deinen rechten großen Zeh wahrzunehmen. Wie fühlt er sich an? Lass dir etwas Zeit, bis du wirklich das Gefühl hast, deinen Zeh gut wahrzunehmen.

Gehe dann nach und nach weiter zu den einzelnen anderen Zehen am rechten Fuß und wiederhole überall die genaue Wahrnehmung der einzelnen Körperteile. Mache anschließend das Gleiche mit den Zehen am linken Fuß – erst der große Zeh, dann nacheinander die anderen Zehen. Nimm dann beide Füße wahr – dann die Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, die Leisten. Gönn dir genügend Zeit für die einzelnen Körperstellen. Wie fühlt sich das Becken an, der Bauch, die einzelnen Organe, der Brustkorb, der Rücken, die Arme? Zum Schluss spürst du die Schultern, den Hals, das Gesicht und den gesamten Kopf.

Wenn du unterwegs auf dieser Reise durch den Körper zu einer Stelle kommst, die sich nicht so gut anfühlt – vielleicht ist dieser Bereich gerade nicht ganz gesund, ist schmerzhaft, macht etwas Probleme oder fühlt sich einfach nicht so gut an – dann gehst du besonders liebevoll damit um. Stell dich in deiner Vorstellung ganz freundlich vor diesen Körperteil und frage ihn, was er braucht. Vielleicht lautet die „Antwort“ mehr Entspannung, ein Loslassen oder tiefe Wärme? Was könnte noch heilsam sein? Eine besondere Farbe? Gibt es eine helfende Geste oder ein stärkendes Wort? Brauchst du Hilfe von außen oder kannst du selbst etwas tun? Lass den Körperteil wirklich „sprechen“. Du wirst überrascht sein, was er sagt.

Lege deine Hände dann dorthin, wo sich heute eine besonders bedürftige Stelle gezeigt hat. Wenn sich keine besondere Stelle gemeldet hat, legst du die Hände spontan dorthin, wo sie gerade hin wollen.

Erinnere dich dabei an die Übung mit dem „Wachs“ aus Teil 2. Zusätzlich kann es eine Hilfe sein, sich die Energie wie warmer, dünnflüssiger, goldener Honig vorzustellen. Diese fließt ganz von alleine beim Ausatmen in den Körper hinein. Du brauchst dir keine Gedanken zu machen, ob sie genau dorthin kommt, wo du möchtest. Dein Körper ist sehr klug und wird für eine passende Lenkung sorgen.

Lass diese Energie so lange strömen, wie es dir gut tut. Wenn du das Gefühl hast, es reicht für heute, löst du die Hände vorsichtig, setzt dich noch einmal auf und gönnst dir ein wenig Zeit, bis du wieder in den Alltag zurückkehrst.

Diese Übung gehört zu Teil 3 der Evidero-Reihe „Heilsame Berührung – Therapeutic Touch“ von Vera Bartholomay www.therapeutic-touch-bartholomay.com