



## 1.18 Körperwahrnehmungsübungen

### Vorbemerkungen

Bei diesen Körperwahrnehmungsübungen handelt es sich nicht um Eutonie- oder „Rhythmus-Atem-Bewegung“-Übungen. Es wurden bewusst einfache Übungen gewählt, die auch ohne Ausbildung angeleitet werden können.

Bei Bedarf ist vor der Anleitung zu erklären, wo sich das Kreuzbein befindet und wie es aussieht.

### Ziele

- durch die Wahrnehmung des eigenen Körpers sich von einer möglichen Kopflastigkeit lösen und ganzheitlicher anwesend sein
- durch die Kontakte der verschiedenen Körperteile mit Kleidung, Sitzfläche und Boden Verspannungen lösen und Energien besser fließen lassen
- in der Aufmerksamkeit frei werden für das, was auf einen zukommt

### Verlauf

Methode vorstellen und Einverständnis der Gruppenmitglieder erfragen.

Ein Mitglied der Gruppe sagt eine der folgenden Übungen langsam mit Pausen an:

(s. nächste Seiten)





## Erste Körperwahrnehmungsübung

Nimm bitte die Körperhaltung ein, in der du etwa 10 Minuten aufmerksam da sein kannst. Meist ist es hilfreich, sich so auf einen Stuhl zu setzen, dass die Füße Kontakt zum Boden haben, Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden und das Kreuzbein Kontakt zur Stuhllehne haben kann. Wenn das nicht gegeben ist, kannst du dir eine möglichst feste Unterlage unter die Füße oder unter das Gesäß legen.

Zur Sammlung kann es gut sein, die Augen zu schließen oder einen Blickpunkt in Augenhöhe zu suchen.

Nimm dich zunächst insgesamt wahr, wie du jetzt da bist. Spüre dich hier im Raum, mit diesen Menschen, an diesem Platz. Deine Füße haben Kontakt zum Boden. Die beiden Arme haben Kontakt zum Rumpf, die Hände können auf den Oberschenkeln ruhen.

Jetzt kannst du deinen Körper im Einzelnen wahrnehmen:

- Das Becken und das Kreuzbein fühlen den Kontakt zur Kleidung und evtl. zur Stuhllehne.
- Die Rückseiten der beiden Oberschenkel können zur Sitzfläche spüren in Richtung der Kniekehle.
- Die Rückseiten der Unterschenkel fühlen zur Kleidung in Richtung Füße.
- Die Rückseiten der Fersen fühlen zu den Strümpfen.
- Die Fußsohlen fühlen zu den Strümpfen und zum Boden in Richtung Zehen.
- Nimm deinen Unterkörper jetzt insgesamt wahr.
  
- Wende dich jetzt deinem Kopf zu. Das Scheitelgebiet schaut zur Zimmerdecke. Der Hinterkopf kann den Haaransatz fühlen.
- Die Rückseite deines Halses fühlt zur Kleidung oder zur Luft.
- Der obere Rücken fühlt zur Kleidung in Richtung Lendengebiet.
- Das Lendengebiet fühlt zur Kleidung in Richtung Beckengebiet oder zum Kreuzbein.
- Die beiden Oberarme fühlen zur Kleidung und zum Rumpf in Richtung Unterarme.
- Die Unterarme fühlen zur Kleidung und evtl. zum Rumpf.
- Die Hände fühlen zu den Oberschenkeln.

Nimm dich jetzt im Ganzen wahr, vom Kopf bis zu den Füßen. Zum Abschluss der Übung öffne die Augen, bewege dich behutsam, strecke dich und lasse die Übung nachklingen.





## Zweite Körperwahrnehmungsübung

Suche dir einen guten Platz auf dem Stuhl, so dass du aufrecht sitzen kannst und beide Fußsohlen auf dem Boden stehen. Schließe dann die Augen oder suche dir einen Punkt in Augenhöhe, auf dem der Blick ruhen kann.

Bei der folgenden Übung kommt es nicht darauf an, den Körper und alle Kontaktstellen zum Stuhl, zum Boden und später in Richtung Zimmerdecke zu spüren. Wichtiger ist, die eigene Wahrnehmung auf die genannten Körperteile auszurichten und dann versuchsweise hinzuspüren.

Richte deine Aufmerksamkeit zum Gesäß und erspüre den Kontakt, der sich durch das Sitzen auf dem Stuhl ergibt. Vielleicht hilft es dir, dich ein wenig zu bewegen, um besser das Berühren der Sitzfläche wahrzunehmen.

Gehe in Gedanken über die Oberschenkel, die Unterschenkel zu den Füßen und versuche, die einzelnen Körperteile in dieser Reihenfolge und in deinem Tempo wahrzunehmen. Dann konzentriere dich auf die Fußsohlen, die auf dem Boden stehen, besonders die Fersen und Zehen. Wenn du möchtest, bewege deine Zehen leicht.

Verliere nicht diese Wahrnehmung und spüre den Scheitelpunkt deines Kopfes, den Hinterkopf, den oberen Rücken und den unteren Rücken.

Nimm dich jetzt im Ganzen wahr mit diesen drei Schwerpunkten: Gesäß – Fußsohlen – Scheitelgebiet.  
Zum Abschluss der Übung komme behutsam in Bewegung und recke und strecke dich, so wie es dir jetzt gut tut.

## Dritte Körperwahrnehmungsübung

Verteilt euch bitte im Raum so, dass untereinander ausreichend Abstand besteht.

Jeder/Jede stelle sich aufrecht hin und finde einen guten Stand. Beide Füße stehen in einem leichten Abstand zueinander und das Gewicht des Körpers verteilt sich gleichmäßig auf beide Beine.

Der Kopf richtet sich mit seinem Scheitelgebiet zur Zimmerdecke aus. Stelle dir vor, du bist ein Baum, der über die Fußsohlen gut und tief im Boden verwurzelt ist.

Stell dir vor, es kommt ein leichter Wind auf, der den Baum auch leicht in Bewegung bringt. Gib der Bewegung nach. Der Wind wird nach und nach stärker, der Baum kommt mehr und mehr ins Schwanken, behält aber seinen Stand und fällt nicht um.

Ein Baum wächst im Laufe des Jahres, meist nicht viel, aber der Stamm wächst fast unmerklich nach oben. Spüre nach, wie sich etwas in dir aufrichtet.

Nimm dich im Ganzen wahr: im Boden verwurzelt und aufgerichtet nach oben.

Verabschiede dich aus dem Bild des Baumes und finde dich mit den andern im Raum wieder ein. Wenn du magst, kannst du dich behutsam bewegen.

