Leseprobe aus: **Ich stärke meine Selbstheilungskräfte** von Friederike Reumann.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch
>> Ich stärke meine Selbstheilungskräfte

FRIEDERIKE REUMANN

ich stärke meine SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

DAS ÜBUNGSPROGRAMM FÜR DAUERHAFTE GESUNDHEIT



Lüchow

Inhalt

Vorwort 8

Grundlagen Selbstheilungskraft 12

Lebensenergie – Kraftstoff für den Körper 13

Dem Körper zuhören – eine Reise nach innen 21

Teil I – Basis-Programm Energiehaushalt 26

Endlich mehr Energie! Die Praxis 34

Bonus: *Zwei ausgleichende Punkte* 49

Teil II – Selbstheilung und Linderung individueller Beschwerden 51

● **Körpersäule „Fließsystem“** 57

Transportwege zur Ver- und Entsorgung 57

Wenn die Fließbahnen gestaut sind! 58

Extrawissen: *Faszien und Zwerchfell* 62

Übungsprogramm: *Freier Fluss im ganzen Körper!* 68

Bonus: *Schröpfmassage* 80

● **Körpersäule „Muskel-Skelett-System“** 83

Mobilität und Leistungskraft 83

Wenn der Bewegungsapparat blockiert ist 84

Extrawissen: *Körperkern* 89

Übungsprogramm: *Kraft und Stabilität für Muskeln und Knochen* 94

Bonus: *Wunderbalsam* 108

- **Körpersäule „Organsystem“** ... 110
  - *Der Stoffwechsel* ... 110
  - *Wenn Organe müde werden* ... 112
  - ***Extrawissen:** Organ-Hierarchie* ... 116
  - ***Übungsprogramm:** Individuelle Organgesundheit* ... 118
  - ***Bonus:** Abnehmen ohne Diät* ... 146
- **Körpersäule „Craniosakralsystem“** ... 148
  - *Die Körperrhythmen* ... 148
  - *Wenn der Liquor aus dem Takt kommt* ... 150
  - ***Extrawissen:** Schädel, Hals und Nacken* ... 151
  - ***Übungsprogramm:** Ruhe im Kopf* ... 154
  - ***Bonus:** Grünes für’s Gehirn* ... 164

Nachwort ... 168
Übungs-Index ... 170
Weiterführende Literatur ... 172
Über die Autorin ... 174
Danksagung ... 175

VORWORT

In meiner beruflichen Arbeit der Physiotherapie und Osteopathie begeistert mich von Anfang an der ***selbstheilende Körper*** *– die erstaunliche Fähigkeit, bei Beschwerden, Symptomen und Krankheiten grundsätzlich* ***selbst*** *wieder in einen gesunden Zustand zurückzukehren! In meiner Praxis ist es mir daher wichtig, den Körper bei seinen Selbstheilungs- und Regenerationsprozessen zu unterstützen. Ich habe im Laufe der Jahre verschiedene Ansätze aus der komplementären Medizin zusammengetragen und wende sie für meine Patient*innen mit sehr guten Ergebnissen an.*

Doch nicht jeder Körper ist gleich und eine erfolgreiche Selbstheilung ist scheinbar von bestimmten Voraussetzungen abhängig. Diese Erfahrung machte ich, als ein junger Fußballspieler, der einen Spielervertrag bei einem bekannten Verein unterzeichnet hatte, zu mir in die Praxis kam. Während eines Spiels hatte er sich durch ein unfaires Foul eine Sprunggelenksverletzung zugezogen und mitten in der Saison aussteigen müssen. Leider brachten die folgenden Operationen und Nachbehandlungen mit Physiotherapie, Osteopathie und Athletik-Training nicht die gewünschten Erfolge – der Fuß wollte einfach nicht heilen. Natürlich löste das bei dem Spieler starken Stress aus, denn seine Vertragssituation war plötzlich unge-

wiss. Außerdem wurde er von den Fans gemobbt und letztlich hegte er selbst in seinem Herzen einen Groll gegen den Spieler, dem er die Verletzung zu verdanken hatte. Dies alles schwächte den jungen Mann zusätzlich.

Auch meine Therapieverfahren schlugen zunächst nicht an. Es schien, als hätte der Körper *keine Kraft*, den Selbstheilungsmodus zu aktivieren. Irgendwann gingen mir die Ideen aus und ich sah nur eine letzte Möglichkeit: Ich setzte eine Akupunkturnadel dicht an der Narbe. Diese zeigte sofort eine Reaktion und aus diesem Grund führte ich die Behandlung fort. Ich setzte eine komplette Akupunktur mit dem Ziel, auf den **Energiehaushalt** des Körpers positiv einzuwirken. Endlich kam der Energiefluss wieder in die Gänge und die Selbstheilungskräfte konnten greifen. Von da an begann der Fuß zu heilen, sodass der Spieler bald wieder in der Lage war, am Wettkampf teilzunehmen.

Diese Erfahrung lehrte mich, dass der Körper zunächst einen *stabilen Energiehaushalt* braucht, bevor die Mechanismen der Selbstheilung überhaupt ansetzen können. Das fand ich sensationell, denn möglicherweise boten sich nun auch Erfolg versprechende Behandlungsmethoden für „austherapierte“ Patient*innen oder solche mit chronischen Erkrankungen und ältere, geschwächte Menschen. Ich stellte aus meinem Behandlungsrepertoire eine wirksame Therapiekombination zusammen, die dafür geeignet war, Energiereserven aufzufüllen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und so eine Beschwerdelinderung zu erreichen. Dieses Programm verschiedener Selbstanwendungen wollte ich meinen Patient*innen

zugänglich machen. Sie sollten auf eine Alltagspraxis zugreifen und ihre Beschwerden anhand leichter Übungen selbst behandeln können.

Dieses Basis-Programm zur Vermehrung der **körpereigenen Energien** entwickelte ich auf der Grundlage der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Osteopathie und erweiterte es schließlich mit Zusatzübungen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Linderung individueller Beschwerden in den vier essenziellen Körpersystemen. Mit dieser Übungsauswahl sind meine Patient*innen jetzt **selbst** in der Lage, ihren Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen, wo sie bislang ihren physischen Beeinträchtigungen und Schmerzen mehr oder weniger ausgeliefert waren. Doch nicht nur kranken Menschen kommt das Programm zugute, denn ich kann mit Freude beobachten, dass auch junge Menschen, die den herausfordernden Bedingungen des Alltags begegnen müssen und sich ständig müde und energielos fühlen, durch das Übungsprogramm mehr **Lebensenergie** gewinnen. Sie können ihre Kraftreserven in Eigenregie wieder auffüllen und dem Körper helfen, gesund zu bleiben.

In diesem Buch möchte ich meine Erfahrungen und Erkenntnisse nun auch mit meinen Leser*innen teilen, damit sie die Möglichkeit haben, mit gezielten Übungen zurück in ihre eigene Kraft zu kommen und Beschwerden selbst zu lindern.

Das Buch schenkt dir im ersten Teil ein leicht durchzuführendes *Basis-Programm* zur Vermehrung deiner körpereigenen Energien. Ist dein Energiehaushalt wieder normalisiert, stehen dir zusätzlich konkrete Übungen zur Verfügung, um indivi-

duelle körperliche Beschwerden gezielt im Alltag zu behandeln. Für eine optimale Übersichtlichkeit ist dieser umfassende Übungsteil in vier Körpersysteme aufgeteilt, die ich „Körpersäulen“ nenne:

- Die Körpersäule „Fließsystem“ umfasst alle Körperflüssigkeiten, ihre Transportwege, aber auch die Energie.
- Die Körpersäule „Muskel-Skelett-System“ beinhaltet die Muskeln, Knochen, Gelenke, Bänder und Sehnen.
- In der Körpersäule „Organe“ findest du alle Übungen, mit denen du organassoziierte Beschwerden lindern kannst.
- Die Körpersäule „Craniosakralsystem“ beschreibt die Verbindung zwischen Kreuzbein und Schädel über spezielle Rückenmarks- und Hirnhäute.

Zusätzlich zu den ausführlichen Beschreibungen der Körperstrukturen und den entsprechenden Übungen findest du viele weitere Infos, interessante Tests zum Ausprobieren, weiterführende Tipps aus der Heilpraxis und motivierende Boni zum Selbermachen, wie zum Beispiel ein Wunderbalsam für eine Schröpfmassage.

Ich wünsche dir spannende Erkenntnisse über deinen Körper, dass du ein tiefes Vertrauen in deine eigenen Kräfte entwickelst und immer wieder Mittel und Wege findest, mit dir selbst in einem gesunden Kontakt zu sein!

Deine Friederike Reumann



Grundlagen Selbstheilungskraft

Der Körper ist ein komplexes und faszinierendes Wunderwerk. Ohne zu murren, meistert er fast alle Herausforderungen des modernen Alltags. Er unterstützt dich, wenn du im Dauerstress bist, verzeiht dir die Tüte Chips auf dem Sofa und nimmt sogar hin, dass du wieder keine Zeit für Sport gefunden hast. Schweigend und ganz ohne Gegenleistung repariert er kontinuierlich und zuverlässig all die vielen kleinen Schäden, die während jeden Tages an den Zellen, den Organen, der Haut und anderswo im Körper entstehen. Dafür erwartet er zwar keinen Dank von dir, aber er braucht etwas, für das nur du sorgen kannst: einen ausgewogenen Energiehaushalt, sprich ein stets aufgefülltes Energiedepot!

Lebensenergie – Kraftstoff für den Körper

Der Mensch im 21. Jahrhundert hat sich seinem ursprünglichen Lebensrhythmus immer weiter entfremdet. Statt dem natürlichen Takt zu folgen, den die Sonne vorgibt, strukturiert sich der Alltag der meisten über eine Vielzahl von familiären und sozialen Verpflichtungen und vor allem beruflichen Vorgaben.

Viele Menschen fühlen sich deshalb im Dauerstress und sind irgendwann einfach nur noch erschöpft. Denn oft wird versäumt, dem Körper all die abgezwackte Energie wieder zurückzugeben.

Den meisten „fehlt" scheinbar im stressigen Alltag die Zeit, sich ausreichend Pausen zu gönnen, sich abwechslungsreich zu bewegen und mit hochwertigen Lebensmitteln zu kochen – die drei wesentlichen Möglichkeiten, den eigenen Energiehaushalt im Lot zu halten.

Fehlt dem Körper irgendwann so viel Energie, dass sein Selbstheilungssystem nicht mehr einwandfrei funktionieren kann, macht er auf den Energiemangel aufmerksam. Die Alarmsignale sind zunächst leichte Symptome, beispielsweise Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich.

Doch was geschieht dann? Diese auf Ruhe drängenden Körperzeichen sollten sofort wahr- und ernstgenommen werden. Doch bei vielen Menschen dringen sie im stressigen Alltag gar nicht erst bis in das Bewusstsein vor und nicht selten werden die Alarmzeichen zwar bemerkt, aber ignoriert, um all die Anforderungen trotz Unwohlsein und Schmerzen erfüllen zu können.

Viele Therapieformen des alternativmedizinischen Bereichs, darunter auch TCM und Osteopathie, legen bei der Genesung das Selbstheilungssystem des Körpers als Basis zugrunde. Die TCM geht noch einen Schritt weiter und nimmt an, dass der Körper nur dann heilen kann, wenn ihm **genug Energie** zur Verfügung steht. Sie geht von einem **subtilen Energiesystem** im Körper aus, welches im Verlauf dem Lymph- oder Blutgefäßsystem ähnelt. In diesem bahnähnlichen Meridiansystem zirkuliert die **feinstoffliche Energie** durch den ganzen Körper und speist die Organe, die Muskeln, die Zellen, das Blut und letztlich jede einzelne Körperstruktur! Bei vitalen Menschen durchströmt diese innere Kraft den ganzen Körper und versorgt ihn auch auf der geistigen und seelischen Ebene.



Energiebahnen (Meridiane) des Körpers

Doch die Energie haucht unserem Körper nicht nur Leben ein, sie sorgt auch dafür, dass unser Blut neu gebildet wird und unsere Zellen mit Sauerstoff und den notwendigen Nährbausteinen versorgt werden. Sie schützt den Organismus und wehrt Krankheitserreger ab. Ganz nebenbei ist sie der Kraftstoff für viele Umwandlungsprozesse im Stoffwechsel. Kein Wunder, dass es bei mangelnder Energie als Erstes zu Vitalitätsverlust kommt!

Wie du schon erfahren hast, nimmt der Alltag Einfluss auf dein Energiesystem. Befindest du dich in einem wohlwollenden und gut verträglichen Umfeld und sorgst du selbst gut für dich, steht es um deinen Energiehaushalt gut – du bist ganz in deiner Kraft. Dein Körper ist vital und voller Leben! Menschen mit einem ausgewogenen Energiehaushalt erkennt man sofort: Sie sind nicht nur leistungsfähig, sondern ihre Augen strahlen, die Haut ist zart und rosig, der Geist klar und wach. Steckst du aber dauerhaft in einem auslaugenden beruflichen Alltag oder findest du nicht mehr genügend Zeit und Ruhe für dein eigenes Wohlbefinden, entstehen Blockaden in den Leitbahnen und du verlierst deine Energie. Dieser Mangel wirkt sich auf deinen ganzen Körper aus und deine Vitalität schwindet. Dein Körper reagiert anfälliger auf Krankheitserreger und gereizter auf Stress. Die gute Nachricht ist: Du kannst deine Energie für jeden Tag wieder auffüllen. Du kannst also **selbst** etwas tun, um deine Gesundheit zu erhalten, Beschwerden zu lindern und dein Wohlbefinden zu stärken.

Der Energie-Begriff in diesem Buch

Energie ist ein sehr abstrakter Begriff, unter dem man sich verschiedene Dinge vorstellen kann. Ich möchte deshalb zunächst einmal klären, mit welcher Form der Energie du arbeiten wirst, wenn du den Anleitungen in diesem Buch folgst. Die Philosophie der TCM unterscheidet im Wesentlichen zwischen zwei Energieformen: zum einen der **Lebensessenz** und zum anderen der **Lebensenergie**. Stell dir deine Lebensessenz vor wie ein Energiebündel, das du bei deiner Geburt erhalten hast –

sie ist angeboren. Diese „geerbte" Energie verbraucht sich im Laufe deines Lebens. Mit einer gesunden Lebensführung schonst du zwar deine Lebensessenz, aber du kannst bereits verbrauchte Essenz nicht zurückgewinnen. Anders verhält es sich mit der Lebensenergie, denn sie ist eine funktionelle Energieform, die sich hauptsächlich aus Bewegung, Schlaf und Nahrung speist. Eine bewusste Work-Life-Balance, ein geordneter Geist und eine glückliche Seele füllen das Depot deiner Lebensenergie wieder auf. Eine aktive, gesunde Lebensweise wirkt sich bis ins hohe Alter positiv auf deinen Energiehaushalt aus: Deine **Lebensessenz** wird geschont und deine **Lebensenergie** neu aufgefüllt und vermehrt!



AHA! Wer lange leben will, sollte seine Lebensessenz wie einen Schatz hüten, denn unwissentlich wird viel davon verschwendet. Hier ist eine Auswahl von schlechten Lebensgewohnheiten, die die kostbare Lebensessenz reduzieren und die Lebenszeit verkürzen:

- Rauchen
- Alkohol
- Ernährung mit viel Fastfood, Zucker und Backwaren
- Exzessive Lebensweise
- Anhaltender Stress
- Fehlende Regenerationsphasen bei Krankheit
- Nachtarbeit und fehlender Schlaf
- Unzureichend Wasser trinken

Natürlich verfügt der menschliche Körper noch über viele weitere Möglichkeiten der Energiegewinnung, beispielsweise die Stoffwechselprozesse und die kleinen Mitochondrien – das sind die „Kraftwerke" in den Zellen. Im Detail tiefer darauf einzugehen, würde hier jedoch den angedachten Rahmen sprengen, deshalb beziehe ich mich hauptsächlich auf die Richtlinien in der TCM und zeige dir, wie du dein Energiedepot durch geeignete Bewegungs-Übungen, teilweise aus dem Yoga, wieder auffüllst. Diese Übungen haben den Vorteil, dass du sie immer und fast überall anwenden kannst und sie wenig Zeit in Anspruch nehmen. Sie passen selbst in einen vollen Terminkalender. Ohne viel Aufwand lässt sich dein Energiehaushalt damit wieder ins Gleichgewicht bringen.

Frühe Symptome bei Energieverlust

Fassen wir noch einmal zusammen: **Lebensenergie** durchdringt den ganzen Körper. Selbst wenn wir sie nur subtil wahrnehmen, wissen wir doch, dass sie für unsere Körperfunktionen, für Wandlung und Wachstum im Körper, für einen frischen Geist und unser Herz zuständig ist. Energie wird für die Geburt und für den Sterbeprozess benötigt, für die Entwicklung der Gefühle und für die Produktion von Blut und anderen Körperflüssigkeiten, selbst für das Denken – einfach für alles! Da die Lebensenergie im Körper meist nicht bewusst wahrgenommen wird, bemerken wir auch oft nicht sofort, wenn sie fehlt. Vielleicht hast du auch schon die Erfahrung machen müssen, dass warnende Körpersignale vor lauter Lärm im Alltag

erst gar nicht bis in dein Bewusstsein vorgedrungen sind? Oder du hast unbewusst ausweichend darauf reagiert? Achte von jetzt an mehr darauf, was dein Körper dir sagt. Hier findest du eine kleine Liste mit den wesentlichsten **Frühsymptomen**, die bei akutem Energieverlust entstehen. Schreibe sie dir am besten ab und hänge den Zettel gut sichtbar an deinen Arbeitsplatz oder zu Hause auf. Sensibilisiere dich selbst, indem du dich regelmäßig daran erinnerst und prüfst, wie du dich wirklich fühlst. So kannst du bei einem Energiemangel frühzeitig gegensteuern und eine Pause machen oder dir etwas Gutes tun!

Frühe Warnsignale bei akutem Energieverlust

- Vitalitätsverlust, Leistungsabfall
- Müdigkeit
- Antriebsschwäche, Trägheit
- Haarausfall
- Schlafprobleme
- Augenringe
- trockene, fahle Haut
- schwache, krampfartige oder schmerzende Menstruation



Mein Tipp! Gemäß der TCM sind die *Nieren* die Hüterinnen der Energie! Sie produzieren einen Großteil der täglich benötigten Lebensenergie und schützen die angeborene Lebensessenz wie einen kostbaren Schatz! Wenn du dich erschöpft fühlst, verspricht die Wasser-Kur schnelle und effektive Hilfe! Nimm dir vor, über zwei Wochen täglich 2,5 Liter stilles, warmes Wasser zu trinken. Wenn du groß und kräftig bist oder viel Sport machst, kannst du die Wassermenge individuell erhöhen. Stilles Wasser (ohne Kohlensäure) reguliert den Säure-Basen-Haushalt, reinigt die Nieren von Schadstoffen. So wird die Filterfunktion verbessert und der Körper entgiftet gründlicher.

Es ist kein Geheimnis: Wenn du erste Frühwarnsignale deines Körpers ignorierst, werden die Symptome natürlich stärker. Dein Körper ist immer bestrebt, deine Gesundheit zu erhalten. Gerät diese ins Wanken, „befürchtet“ er die Entstehung von gravierenden Krankheitsprozessen und deshalb werden seine Warnungen energischer. Dein Körper zwingt dich gewissermaßen durch Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen zu einer Regenerationspause. Damit du noch besser einschätzen kannst, wo du gesundheitlich gerade stehst, findest du nachfolgend eine weitere Liste mit Energiemangel-Symptomen, die in Erscheinung treten, wenn der Mangel schon längere Zeit ignoriert wurde.

Symptome bei länger bestehendem Energiemangel

- Tief sitzende, nicht aufzulösende Müdigkeit
- Libidoverlust/Fertilitätsstörungen
- Fehlende Vitalität und körperlicher Kräftemangel
- Burnout und depressive Verstimmungen
- Tinnitus, Hörverlust und Schwindel
- Poröse Knochen
- Nervenzucken
- Immer wiederkehrende Infekte und Entzündungen
- Hautunreinheiten

Spürst du derzeit keine dieser Beschwerden, schreibe die Symptome bitte dennoch ab und hänge den zweiten Zettel als Mahnung neben deinen ersten. So wirst du regelmäßig daran erinnert, dass sich aus frühen leichten Symptomen schnell schwerwiegendere Symptome entwickeln können, wenn du nicht darauf reagierst. Das mag dir überflüssig erscheinen, aber du wirst lachen: Obwohl ich mich bestens mit Gesundheitsprophylaxe auskenne, habe ich selbst diese Erfahrung machen müssen.
In der Zeit, in der dieses Buch entstand, hatte ich selbst viel Stress. Neben meiner täglichen Arbeit in der Praxis schrieb ich an diesem Buch und parallel an einem zweiten, ich nahm an drei Online-Weiterbildungen teil und hinzu kamen zu allem Überfluss noch die plötzlich einsetzenden Existenzängste aufgrund der Corona-Krise. Ich musste mich mit einer Menge neuer Bestimmungen auseinandersetzen, denn ich trage ja auch Verantwortung für meine Angestellten, nicht nur die Patient*innen

und mich selbst. Bei all dem vergaß ich es allerdings, genug auf mich selbst zu achten! Die Quittung bekam ich, nachdem ich alle frühen Symptome meines Energiemangels zwar gespürt, aber wiederholt zur Seite geschoben hatte: Mir wuchs ein dickes Gerstenkorn am Auge, das bald schon mein ganzes Gesicht anschwellen ließ. Ich entschied mich für einen „Zwangsurlaub". Während der freien Tage spürte ich erstmals bewusst, wie sehr ich meinen Körper und mich selbst seit Wochen überfordert hatte. Mir war bei all dem Stress und Zeitdruck das wahre Ausmaß meines Körperleidens gar nicht aufgefallen. Das dicke Gerstenkorn wurde mein persönlicher Reminder, wie wertvoll und nicht selbstverständlich die körpereigenen Ressourcen sind. Es kann also sein, dass ich jetzt gerade mit dir zusammen die folgende Übung praktiziere, um die Verbindung zum eigenen Körpergefühl wiederherzustellen.

Dem Körper zuhören – eine Reise nach innen

Ich weiß, wie schwer es oft fällt, mitten im Alltag die Zeit zu finden, auf den eigenen Körper zu hören und zu achten. Manchmal erlauben uns bestimmte Situationen nicht, auf die ersten leise warnenden Körpersignale zu reagieren. Mag sein, dass du genau wie ich manchmal zu denjenigen zählst, die Verspannungen, Verdauungsprobleme und Abgeschlagenheit mit einem gesunden Körpergefühl verwechseln. Doch wie fühlt sich dein gesunder, vitaler Körper eigentlich an?

Für das Basis-Programm in diesem Buch benötigst du so viel Spürsinn, dass du Energiemangel-Symptome von einem gesunden Körpergefühl unterscheiden kannst. Deshalb führe ich dich nun als Erstes in die Praxis der ***Körperwahrnehmung*** *ein. In diesem Abschnitt stelle ich dir eine ganz leichte Übung vor, mit der du die Fähigkeit, deinen Körper wirklich zu fühlen, schulen kannst. Wie bei jedem anderen Training auch, hängt der Erfolg von einer regelmäßigen Praxis ab!*

Übung 1 – Mit dem Körper verbinden

Gerade jetzt, am Beginn deiner Praxis zur Stärkung der Selbstheilungskräfte, versuche die folgende Übung zur Körperwahrnehmung täglich einzuplanen. Je sensibilisierter dein Gespür für deinen Körper ist, desto leichter fällt es dir, Veränderungen deines Befindens im Alltag zu bemerken, anzeigende Symptome zu erkennen und dem Geschehen in deinem Körper achtsam zu begegnen! Am besten gelingt dir das, wenn du selbst **entspannt** bist. Deshalb nimm dir mindestens 10 Minuten Zeit und ziehe dich für diese Übung in einen Raum zurück, in dem du ungestört sein kannst. Um dich symbolisch aus dem hektischen Alltag auszuklinken, schalte dein Handy aus wie auch alle anderen elektrischen Geräte, die sich etwaig in dem Raum befinden. Lege dich auf ein Sofa, das Bett oder auf deine Übungsmatte und mache es dir gemütlich. Gern kannst du dich zudecken und die Augen schließen. Spüre zunächst, wie deine Atmung und dein Herzschlag allmählich zur Ruhe kommen.



Phase 1

- Über die Atmung findest du einen möglichen Weg nach innen und zu dir selbst. Konzentriere dich deshalb eine Weile nur auf den Rhythmus der Atmung: atme ein, atme aus. Mit jedem Atemzug entspannst du dich ein bisschen mehr.
- Lasse dir ausreichend Zeit.
- Wenn du deinen Rhythmus gefunden hast, vertiefe die Ein- und Ausatmung.
- Wo kannst du die Atembewegung besonders intensiv wahrnehmen: im Brustbereich? Seitlich bei den Rippen? Oder tief im Bauchraum?
- Bleibe stiller Beobachter, ohne etwas zu werten.

Phase 2

- Lenke deine Aufmerksamkeit nun von der Atmung zu deinem Körper.
- Lasse dir Zeit für den Übergang.
- Spüre dann, wie dein Körper im Ganzen auf der Unterlage liegt.
- Wie groß und wie breit nimmst du dich jetzt wahr?
- Wie fühlt sich der Oberkörper – Kopf, Arme und Rumpf – an?
- Wie fühlt sich der Unterkörper – Becken, Beine und Füße – an?
- Gibt es Unterschiede zwischen der rechten und der linken Körperseite?
- Gehe abschließend mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deinem ganzen Körper.

Es wird dir sicherlich nicht sofort beim ersten Mal gelingen, innerlich ganz abzuschalten und den Körper bis ins Detail zu spüren. Das soll auch nicht der Anspruch sein. Zunächst geht es darum, dir Zeit einzuräumen und dich auf deine Körpergefühle einzulassen. Später, wenn dein Gespür ausgeprägter ist, wird es dir selbst im Stress und unter Druck leicht fallen, frühe Warnsymptome von einem gesunden, vitalen Körpergefühl zu unterscheiden. Siehe diese Übung als eine wohlwollende Einladung an deinen Körper, um dir selbst ganz bewusst und achtsam zu begegnen und zu betonen, dass du und dein Körper füreinander sorgen wollt.



Mein Tipp! Nutze die Körperwahrnehmung später in deinem Basis-Programm! Sie hilft dir, mentale Aktivitäten und das äußere Geschehen in deinem Alltag abzuschalten und bereitet deinen Körper optimal auf die Übungen vor. Außerdem kannst du so vergleichen, wie du dich vor und nach dem Übungsprogramm fühlst, und es fällt dir leichter, Veränderungen in deinem Körper nachzuvollziehen. Nimm dir für die Körperwahrnehmung am Anfang der Basis-Übungen etwa 5 bis 10 Minuten Zeit.