

Meditation "Körper spüren" für PräsenzFlow®-Prozess

Thema auswählen

Bevor wir mit dem PräsenzFlow-Prozess beginnen, möchte ich Dich fragen, ob Du ein Thema hast, mit dem Du arbeiten magst.

Oder magst Du aus dem Moment heraus schauen, was Deine Aufmerksamkeit braucht.

MEDITATION "Körperspüren"

Mache es Dir bequem.

Richte Deine Aufmerksamkeit erst mal auf Deinen ganzen Körper, so wie Du gerade hier bist.

Gehe jetzt mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Füßen, lass sie Dich wahrnehmen.

Dann lass Dich Deine Unterschenkel und Deine Oberschenkel wahrnehmen.

Nimm Dein Becken wahr, Deinen Po und fühle den Kontakt zur Sitzfläche. Fühle, wie Du getragen wirst.

Nimm Deinen unteren Rücken wahr, Deinen oberen Rücken. Und nimm Deine Schultern wahr. Wenn Du Dich irgendwo bewegen magst, Dich lockern magst, dann kannst Du das jederzeit machen.

Geh jetzt mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Oberarmen und zu Deinen Unterarmen. Dann lass Dich Deine Hände wahrnehmen.

Dann gehst Du mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Nacken. Lass Dich Deinen Kopf und Dein Gesicht wahrnehmen.

Jetzt lass Dich mit der Aufmerksamkeit ins Innere Deines Körpers gehen. Lass Dich Deinen Hals fühlen. Wie fühlt es sich dort an?

Und nimm jetzt Deinen Brustraum wahr und Deinen Bauchraum.

Lass Dich Dein Becken spüren. Und lass Dich Deinen Sex wahrnehmen.

Lasse jetzt Deine Aufmerksamkeit sanft in diesem mittleren Teil Deines Körpers ruhen.

Wenn du dort mit Deiner **Aufmerksamkeit** ruhst, dann frage Dich, was jetzt Deine Aufmerksamkeit braucht. Was möchte wahrgenommen werden!

Oder Du denkst jetzt an das **Thema** und alles, was mit dem Thema zusammenhängt und lade Deinen Körper ein, Dir jetzt ein Gefühl von dem Ganzen zu geben.

Nimm Dir die Zeit, die Du dafür brauchst.

Und wenn Du etwas wahrnimmst, dann lade ich Dich ein, es mir mitzuteilen Ich werde es Dir zurück spiegeln.