



Reise durch den Körper

„ Meine Aufmerksamkeit ist im rechten Unterarm – ich spüre ihn. Ich fühle die rechte Hand – die Handinnenfläche – den rechten Daumen – den rechten Zeigefinger - den rechten Mittelfinger – den Ringfinger – den kleinen Finger.

Ich spüre den linken Unterarm – ich fühle die linke Hand – die Handinnenfläche – den Daumen – den Zeigefinger – den Mittelfinger – den Ringfinger – den kleinen Finger .

Ich fühle die Nackengegend – Kopfhaut entspannt – Stirn glatt – Augenlider ruhig – Gesicht entspannt.

Ich fühle die Leibmitte – die rechte Leistengegend – ich spüre den rechten Oberschenkel – das rechte Knie – den Unterschenkel. – Ich fühle den Fuß die Fußsohle – die große Zehe – zweite Zehe – dritte –vierte und kleine Zehe.

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen.

Ich fühle die linke Leistengegend. – Ich spüre den linken Oberschenkel – das Knie – den Unterschenkel. – Ich fühle den Fuß – die Fußsohle – die großen Zehe – zweite Zehe – dritte – vierte – und kleine Zehe.

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen. Ich fühle die linke Hüfte – die rechte Hüfte – die rechte Nierengegend – die linke Nierengegend.

Mein Bewusstsein ist wieder in der Leibmitte – in der Tiefe.

Ich fühle mich wohl in meinem Körper. – Ich fühle mich wohl in meiner Haut – rundherum wohl“