

KÖRPER ABKLOPFEN

Stell dich aufrecht hin...
Deine Füße stehen hüftbreit auseinander...
Die Knie sind locker, nicht durchgestreckt...
Lass deine Arme entspannt neben dem Körper hängen

Atme tief ein... und langsam wieder aus...

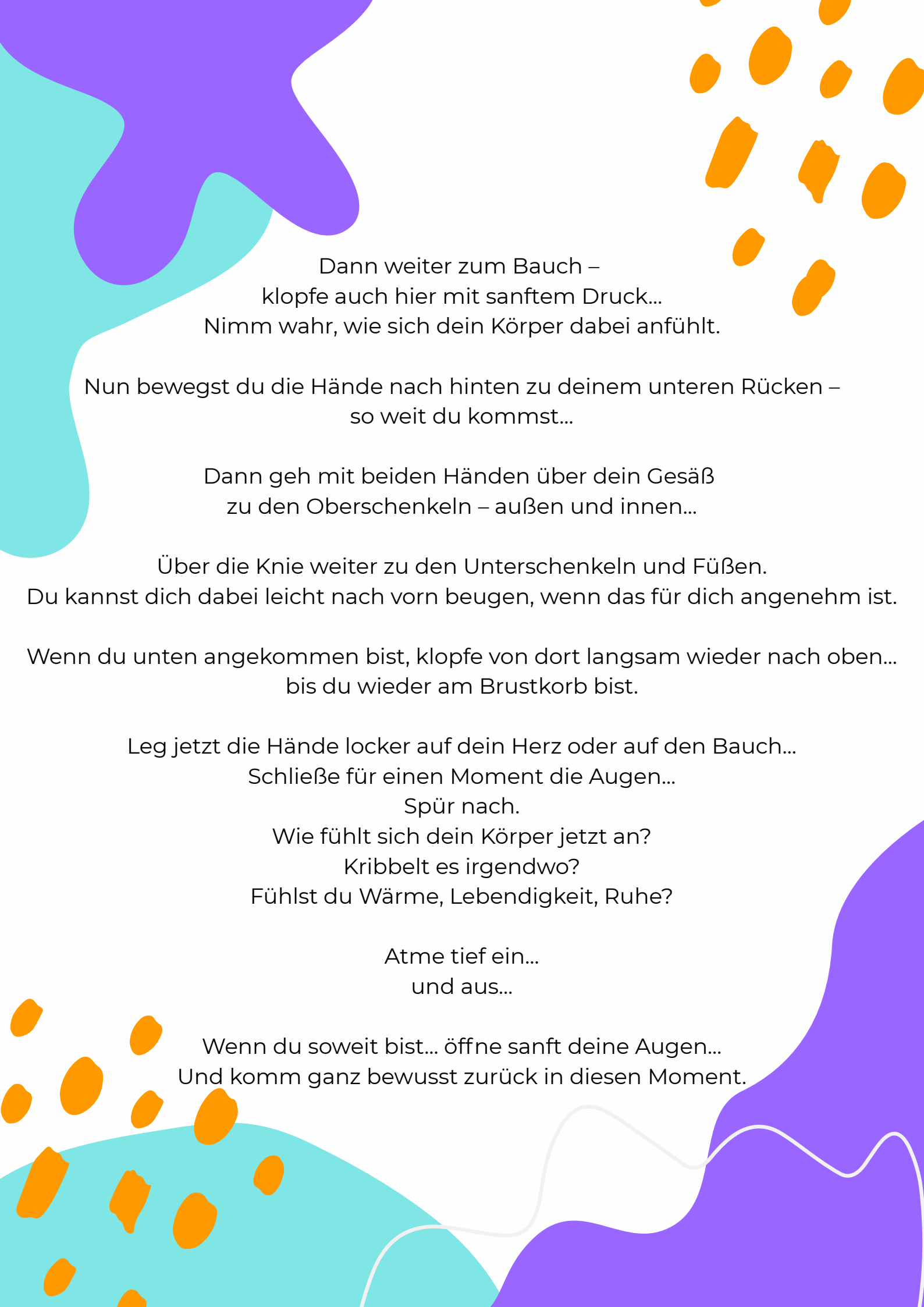
Spüre für einen Moment deinen Stand...
Deine Verbindung zum Boden...

Dann beginnst du, deinen Körper sanft von oben nach unten abzuklopfen.
Nimm dazu deine Fingerspitzen oder die flache Hand –
so, wie es sich für dich angenehm ist.

Starte mit der Kopfhaut – ganz sanft
Wandere weiter zur Stirn, zu den Schläfen, über das Gesicht, den Kiefer...
Lass die Bewegung weich und achtsam sein.

Nun gehst du zu den Schultern.
Klopfe mit der linken Hand deine rechte Schulter
und den Arm hinunter bis zur Hand...
Dann mit der rechten Hand die linke Schulter
und den linken Arm.

Jetzt die Brust – klopfe mit beiden Händen sanft
die Mitte deines Brustkorbs...
Spür deinen Atem...



Dann weiter zum Bauch –
klopfe auch hier mit sanftem Druck...
Nimm wahr, wie sich dein Körper dabei anfühlt.

Nun bewegst du die Hände nach hinten zu deinem unteren Rücken –
so weit du kommst...

Dann geh mit beiden Händen über dein Gesäß
zu den Oberschenkeln – außen und innen...

Über die Knie weiter zu den Unterschenkeln und Füßen.
Du kannst dich dabei leicht nach vorn beugen, wenn das für dich angenehm ist.

Wenn du unten angekommen bist, klopfe von dort langsam wieder nach oben...
bis du wieder am Brustkorb bist.

Leg jetzt die Hände locker auf dein Herz oder auf den Bauch...
Schließe für einen Moment die Augen...
Spür nach.

Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?
Kribbelt es irgendwo?
Fühlst du Wärme, Lebendigkeit, Ruhe?

Atme tief ein...
und aus...

Wenn du soweit bist... öffne sanft deine Augen...
Und komm ganz bewusst zurück in diesen Moment.