

Sich selbst berühren, eine einfache Spürübung

Es ist angenehm und heilsam sich selbst zu berühren, Wir gehen mit uns selbst in den Kontakt, wir kommen zur Ruhe und können entspannen.

Probieren Sie es doch einfach einmal aus:

Streichen Sie Ihr Gesicht sanft aus, beginnen Sie an der Stirn. Streichen Sie Ihre Stirn von der Mitte zu den Schläfen hin aus. Wandern Sie dann mit Ihren Händen weiter über die Wangenknochen, die Kiefergelenke, den Unterkiefer und dann über die Ohren zum Haaransatz. Schenken Sie sich selbst ein Lächeln und spüren, wie sich die Spannung aus Ihrem Gesicht ablöst. Erlauben Sie Ihren Lippen sich leicht zu öffnen. Vielleicht mag sich Ihr Unterkiefer senken. Lassen Sie Ihre Hände dann Ihren Hinterkopf, die hinteren und seitlichen Halsmuskeln sowie den oberen Schulterbereich ausstreichen und diese lockern.

Bleiben Sie noch einen Moment ganz stillsitzen oder liegen und spüren Sie, wie sich Ihr Gesicht, Ihr Schulter/Nackenbereich an die Berührung erinnert. Nehmen Sie diese Belebung wahr, und auch, was mit Ihrem Atem dabei geschehen ist. Vielleicht haben Sie erfahren können, wie einfach es sein kann, sich wieder im eigenen Körper lebendig und zu Hause zu fühlen.