Toolbox: Embodiment-Übung für ein besseres Körpergefühl

Definition: Embodiment kommt aus dem Englischen und bedeutet Verkörperung. Eine zentrale Annahme der Embodiment-Ansätze ist die Wechselwirkung oder auch Bidirektionalität des körperlich und psychischen Geschehen. Das heisst, dass jede Emotion, jede Kognition und jeder Affekt eine sensomotorische Komponente haben. Damit ist gemeint, dass die Gefühle und Gedanken die Körperempfindungen prägen und die Körperempfindungen wiederum die Gefühle und Gedanken.

Ziel: Sensibilisierung des Körpers für Gedanken, Gefühle und Empfindungen

Dauer: 3 Minuten

Anleitung:

- Schliesse die Türen damit du ungestört sein kannst.
- Lege eine Unterlage auf den Boden. (Falls du keine Unterlage hast, kann die Übung auch im Sitzen oder Stehen gemacht werden.)
- Setze dich bequem hin.
- Schliesse die Augen.
- Beobachte wie du ein- und ausatmest.
- Spüre deinen Körper – was nimmst du wahr? Gibt es Verspannungen? Bist du müde? Frisch? Vital?
- Leite dann deine Wahrnehmung auf deine Gefühle (siehe dazu die Toolbox für einen achtsameren Umgang mit deinen Gefühlen), welches Gefühl beschreibt deinen jetzigen Zustand?
- Und lenke deine Achtsamkeit auf deine Kognition – welcher Gedanke ist prägend?
- Gehe auf die Hände und Knie (Katzen-Position).
- Stelle dir eine Katze vor, wie sie in der Sonne liegt und gerade aufwacht und sich beginnt zu recken und strecken.
- Beginne deinen Körper zu Dehnen und Strecken, spüre, wo du verspannt bist und wo eine Bewegung guttun würde. Vielleicht bist du auch völlig entspannt. Dann kannst du die Entspannung bewegen.
- Bewege dich ungefähr 1 Minute, einfach so, wie es dir guttut und wie du mehr Platz in deinen Körper einladen kannst.
- Komm zurück in deine Ausgangsposition.
- Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Sind die gleichen Verspannungen vorhanden oder sogar stärker geworden? Oder fühlst du dich freier, leichter?
- Lenke deine Aufmerksamkeit erneut auf die Gefühlsebene: welches Gefühl ist nun präsent?
- Führe deine Aufmerksamkeit auf deine Gedanken: was sind Gedanken im Moment?
- Beobachte wieder, wie du nun atmest.
- Sei dir nun deiner Umgebung bewusst.
- Öffne deine Augen.
- Damit ist die Übung abgeschlossen.

Wir wünschen dir viel Spass mit der Übung und freuen uns auch über Feedback, wie es dir ergangen ist dabei: info@womensguide.ch.

Falls du noch mehr über das Thema Embodiment erfahren möchtest, hast du hier zwei tolle Buchtipps:

- Michaela Boehm: The Wild Woman's Way
- Peter A. Levine und Ann Frederick: Walking the Tiger: Healing Trauma

pdfelement
Die Trial Version