



Five-Minute-Wonder

Mit den Händen „lauschen“

Über die unzähligen Rezeptoren in unserer Handoberflächen, Händen und Armen können wir verschiedenste Informationen empfangen. Wenn wir mit entspannten, weichen Händen absichtslos lauschen, können wir zum Beispiel Wärme oder Kälte, festes oder weiches Gewebe, Zuckungen der Muskeln, sowie verschiedene Körperrhythmen wahrnehmen. Die folgende Übung hilft dir deine Wahrnehmung zu schulen und zu verfeinern. Vertraue dabei deinen Händen. Es gibt keine falsche Wahrnehmung.

Sitze so auf einen Stuhl, dass du dich gut entspannen kannst. Lege dann deine Hände sanft und ohne Druck auf die Oberschenkel. Spüre das Gewicht deiner Hände auf deinen Beinen und entspanne die Arme und Schultern. Du kannst die Augen schliessen, wenn du möchtest, um die Aufmerksamkeit noch mehr nach innen zu lenken. Was fühlst du unter deinen Händen? Wahrscheinlich nimmst du den Stoff deiner Hosen wahr, vielleicht darunter die Haut und Muskeln. Du kannst dir vorstellen, wie deine Handflächen und deine Oberschenkel sich verbinden und eine Einheit bilden. Du berührst weiterhin entspannt und ohne Druck. Wie fühlt sich Gewebe unter deinen Händen an? Eher warm oder kühl, weich oder fest, gibt es Unterschiede zwischen dem rechten und linken Bein, verändert es sich mit der Zeit? Nimm einfach passiv wahr, ohne zu bewerten und ohne etwas Bestimmtes spüren zu wollen.

Deine Berührung hat einen positiven Effekt auf das Gewebe. Geniesse einfach einen Moment die Entspannung und die angenehme Berührung.

Wenn du diese Übung beenden möchtest, nimmst du deine Wahrnehmung bewusst aus deinen Händen zurück und öffnest die Augen. Nimm deine Umgebung bewusst wahr und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Löse die Berührung langsam auf.

Diese lauschende Berührung kannst du am ganzen Körper anwenden. Suche so lange eine bequeme Position, bis du dich dabei gut entspannen kannst. Eventuell kannst du dazu auch einen Körperteil mit einem Kissen oder einer zusammengefalteten Decke unterstützen.

Wenn du mit dieser entspannten, absichtslos lauschenden Berührung vertraut bist, kannst du sie nicht nur anwenden um deine Körperwahrnehmung zu vertiefen, sondern auch um dein Wohlbefinden zu verbessern. Du brauchst dabei nichts weiter zu tun, als mit deinen weichen Händen sanft und entspannt zu berühren und absichtslos wahrzunehmen, was sich zeigt. Deine innere Weisheit, deine Selbstheilungskräfte werden dein Wohlbefinden automatisch positiv beeinflussen, ohne dass dir das bewusst sein muss.

© Claudia Kronenberg-Christen 2023

Lebensfluss Craniosacral Therapie, www.cranio-claudia.ch, info@cranio-claudia.ch, +41 79 510 62 79