

Ein Spaziergang, der bewegt: Verbinde Dich mit dem Mikro- und Makro-Kosmos

Ich begleite Dich auf einem Spaziergang. Das wird bewegend – nicht nur rein körperlich :-)) – und wohltuend zugleich. Geh raus in die Natur! Laufe ein paar Schritte und horche in Dich hinein. Nimm einfach wahr – ohne zu werten.

- Wie geht es Dir? Mental? Emotional? Körperlich? Und, in einer Zahl von 1-10 (1= miserabel/ 10= top)
- Spürst Du Dein Herz schlagen?
- Wo in Deinem Körper nimmst Du den Herzschlag wahr? In Deiner Brust, Deinen Ohren, an den Schläfen...?
- Kannst Du Dir vorstellen wie Dein Blut durch Deine Adern und Venen fliesst? Wie geht es Dir mit dieser Vorstellung? Nimmst Du andere Organe wahr, wie sie arbeiten oder kannst Du es Dir vorstellen?
- Jetzt, zieh die Schuhe aus! Rolle die Füße sanft und langsam ab.
- Was nimmst Du wahr? Wie ist die Temperatur? Wie fühlt sich der Boden an? Spürst Du die Unebenheiten? Kannst Du sie genauer ausmachen? Piksen kleine Steine oder fühlt es sich weich an?
- Schliess die Augen und geh weiter. Atme tief ein. Wie fühlt sich der Atem in der Nase, in der Kehle in der Lunge an? Was riechst Du? Blumen, Gräser...?
- Geht ein Wind? Wo spürst Du ihn? Auf Deiner Haut, in den Haaren, zwischen den Fingern?
- Versuch Deine Körpergrenzen zu erfassen. Spürst Du Dich im ganzen Körper? Und fühlt es sich von Kopf bis Fuss gleich an?
- Gelingt es Dir, Dich in Deiner Vorstellung auszudehnen und grösser zu machen? Starte bei Deinem Herzen! Verharre dort einen Moment und stelle Dir (D)ein Licht vor. Welche Farbe hat es? Lass das Licht grösser werden und verteile es in Deinem ganzen Körper und darüber hinaus. Verschmelze es mit Deiner Umwelt. Wie fühlt sich das an? Wie geht es Dir dabei?
- Und, wie geht es Dir jetzt – im Vergleich zu vor dem Spaziergang? (1-10?)

Wie war der Spaziergang für Dich? Teilst Du Deine Eindrücke mit mir?

Ich freue mich sehr von Dir zu lesen.

Herzlich, Sandra

Film-Empfehlung:

https://www.youtube.com/watch?v=fJ3e4Egs_sM
<https://www.youtube.com/watch?v=oZ7nEKrG63M>



Praxis für körperzentrierte
Gesundheits- & Persönlichkeitsentfaltung
| Kinesiologie