



Der Body Scan lehrt dich mit deinem eigenen Körper zu kommunizieren. Er ist die Basis für die Arbeit mit Pferden und Menschen. Den Body Scan kannst du anwenden, um authentische Kommunikation zu finden, um Zugang zum nonverbalen Bereich deiner Selbst zu finden, zum authentischen Selbst.

Der BODY SCAN:

Lenke deine Aufmerksamkeit weg von den Gedanken in deinen Körper. Beobachte bewusst deinen Atem. Gehe deinen Körper von oben bis unten durch und werde dir über Stellen bewusst, die deine Aufmerksamkeit fordern. Das kann Schmerz, Verspannung aber auch ein besonderes Wohlgefühl sein.

Setze dich nicht unter Druck, etwas zu empfinden. Nimm wahr was ist.

Wenn eine Stelle in deinem Körper deine Aufmerksamkeit erlangt, versuche nicht, das Gefühl zu verändern, indem du dich entspannst oder es wegstatmest. Richte deine ganze Wahrnehmung auf diese Stelle. Bitte deinen Körper um eine Information. Der Körper spricht durch Bilder, Symbole, Farben, Poesie, Erinnerungen, Zitate, einzelne Worte, Songtexte, Gerüche, Geräusche, Klänge und Ähnliches. Oft scheinen die Botschaften des Körpers absurd oder sinnlos. Versuche nicht zu urteilen. Jede noch so kleine Information ist wichtig. Setz dich nicht unter Druck. Du lernst eine neue Sprache und wirst mit der Zeit sicherer werden. Arbeite mit der Körperstelle, die deine größte Aufmerksamkeit weckt. Arbeite nur mit einer Botschaft auf einmal, nicht mit vielen gleichzeitig. Dass du die richtige Botschaft gefunden hast, erkennst du daran, dass sich die Spannung an dieser Stelle deines Körpers auflöst. Zeichne oder schreibe die Botschaft deines Körpers auf. Bald wirst du lernen, die Sprache deines Körpers besser zu verstehen.



Der BODYSCAN

Du öffnest eine Tür
und du bist in deinem Körper, ganz bei dir selbst.
Du spürst die Präsenz jeder Zelle.
Jede Zelle hört dir zu.
Du lauschst auf das Flüstern deiner Körperweisheit.
Nichts existiert in diesem Augenblick, außer Dir selbst.
Du bist Dein ganzes Universum.
Du hörst die Botschaft:
ein Satz, ein Bild, ein Gefühl...
Du weißt, es ist wahr!
Deine Emotionen vibrieren.
Du fühlst deine Lebendigkeit und Du kehrst zurück
durch die Tür, in die Welt nach draußen,
und hier klingt der Satz..., das Bild..., das Gefühl...
erst einmal fremd,
befremdlich,
aber trotzdem läßt Du Dich darauf ein.
Du bittest deinen sich wehrenden Verstand:
sich einzulassen auf diese Weisheit.
Der Verstand ist dein Diener.
Er befolgt deine Anweisungen und sieht sich die Botschaft genau an.
Aus dem Nebel tritt es heraus,
die Schleier lüften sich,
Klarheit breitet sich aus.

Du weißt um die Bedeutung der Körperbotschaft und du lauschst auf das Echo in Deinen Zellen
und bringst die Wahrheit in deine Welt.

Kristina Rosel

Copyright: Spirit Horse Heroes Journey, Ulike Dietmann – nur für den privaten Gebrauch