

- **Spüre das Gewicht deines Körpers auf der Unterlage**, nimm wahr, an welchen Stellen dein Körper auf der Unterlage aufliegt und atme ganz ruhig und gleichmäßig. Mit jedem Ausatmen lässt du deinen Körper lockerer werden und mehr und mehr in die Unterlage einsinken.
- Konzentriere dich ein paar Minuten lang nur auf deine Atmung. **Spüre, wie der Atem ein- und ausströmt** und wie sich deine Bauchdecke dabei hebt und senkt.
- **Dann bündelst du deine ganze Aufmerksamkeit auf deinen linken großen Zeh**. Nimm nun alle Empfindungen wahr, die du in deinem Zeh fühlst. Fühlt er sich warm oder kalt an? Spürst du eine Berührung zu deinem Socken oder ein Kribbeln? Dehne deine Aufmerksamkeit dann nacheinander auf **alle Zehen deines linken Fußes** aus und nimm auch die Zwischenräume wahr.
- **Lenke deine Atmung immer gezielt in die Region deines Körpers, in die du gerade hinein spürst**. Du stellst dir vor, wie dein Atem über die Nase einströmt, durch den Körper und dein linkes Bein bis zu deinen Zehen fließt und beim Ausatmen wieder durch den Körper zurück fließt, bis er wieder aus der Nase austritt.
- Deine Aufmerksamkeit wandert nun zu deinem **linken Fuß**. Nimm alle Empfindungen in **deiner Ferse, in deinem Knöchel und in deiner Fußsohle** wahr. Wenn du nichts spürst, ist das auch in Ordnung.
- Gehe weiter nach oben und wiederhole das Ganze mit deinem **Unterschenkel, deinem Knie und deinem Oberschenkel**. Vergiss nicht deine Atmung gezielt in den jeweiligen Körperteil zu lenken.
- Versuche nun die **Unterschiede zwischen deinem linken und rechten Bein wahrzunehmen**. Wie fühlen sich deine Beine im Vergleich an?
- **Wiederhole den ganzen Prozess nun mit dem rechten Bein** und beginne wieder bei deinem großen Zeh. Wenn du gedanklich abschweifst, kehrst du mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder geduldig zurück.
- Konzentriere dich dann auf alle Empfindungen in deinem **Becken und deinen Hüften**. Atme bewusst in diese Bereiche und stell dir vor, wie sie sich mit Sauerstoff füllen.
- Als Nächstes lenkst du deine Aufmerksamkeit auf deinen **unteren Rücken**. Versuche die Empfindungen in deinem Rücken Wirbel für Wirbel wahrzunehmen. **Nimm nun deinen Bauch dazu und auch die Organe**. Wenn du irgendwo eine stärkere Empfindung spürst, kannst du deine Aufmerksamkeit auch länger auf diese Stelle richten und deine Atmung gezielt dorthin leiten.
- Wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter am Körper nach oben zu deinem **oberen Rücken und deiner Brust**. Spüre, wie sich dein Brustkorb mit der Atmung hebt und senkt und wie dein Herz schlägt.
- Fahre nun mit deinen **beiden Armen** fort. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine **Fingerspitzen, auf deine Handflächen und auf deine Handrücken**, dann weiter zu deinen **Unterarmen, deinen Ellbogen und deinen Oberarmen**.
- Richte deine Aufmerksamkeit als Nächstes auf deine **Schultern, deinen Nacken und deinen Hals**. Bei vielen Menschen sind diese Körperregionen besonders angespannt.
- Nimm jetzt alle Empfindungen in deinem **Gesicht** wahr. Ist dein **Kiefer** angespannt oder locker? Wie fühlen sich deine **Lippen und deine Zähne** an? Was spürst du in der **Nase, in den Augen, in den Ohren und in deiner Stirn**? Wandere weiter nach oben, bis du am höchsten Punkt deines Körpers, dem **Scheitelpunkt**, angelangt bist.
- Stell dir nun vor, wie **mit jedem Ein- und Ausatmen die Atemluft durch deinen ganzen Körper auf und ab fließt**, vom Kopf bis zu den Füßen und wieder zurück. Dein ganzer Körper wird dabei mit frischer Energie und Sauerstoff versorgt.
- **Nimm den Körper zum Schluss noch einmal als Ganzes wahr** und genieße das Gefühl der Ruhe und Stille.