



Loslassen.ROCKS

Impuls 1: Körper

Richte heute dein Bewusstsein auf die unmittelbare Wahrnehmung deines Körpers

#1 Gewicht spüren

1. Spüre in die Fläche, mit der du gerade den Untergrund berührst: Fußsohlen (wenn du stehst), Beine (wenn du sitzt), Rücken oder Bauch (wenn du liegst), Arme (am Tisch), ... usw.
2. Spüre genau die **Form** der Auflagefläche(n)
3. Spüre das **Gewicht**, mit dem du auf die Auflageflächen drückst
4. Versenke dich vollständig in dieses Gewicht

#2 Stabilität spüren

1. Mache dir bewusst, dass deine Knochen Gewicht tragen: Die Halswirbelsäule trägt den Kopf (wiegt ca 5-6 Kg), die Schultern halten die Arme, die Lendenwirbelsäule hält den gesamten Oberkörper (ca 1/3 - 1/2 deines Körpergewichtes), dein Becken hält noch mehr, deine Hüften tragen noch mehr, deine Beine und Füße noch mehr.
2. Mache dir diese **Gewichtsverteilung** bewusst
3. Versuche das Gewicht in den verschiedenen Teilen deines Skeletts zu erspüren

#3 Wirkung des Spürens erkennen

1. Beobachte, deine innere Anspannung, während du bewusst in Gewicht und Stabilität hinein spürst.
2. Wie verändert sie sich? Lässt sie nach? Wird sie stärker? Ist es unverändert?
3. Notiere dir diese **Wirkung** jedes Mal, wenn du diese Spüraufgabe machst.
4. **Wie verändert sich die Wirkung deiner Spürübung im Tagesverlauf?** Was ist beim ersten Mal anders, als beim zweiten Mal, ... beim fünften Mal?

Deine Aufgaben:

1. Erkenne, wie die Spürübung auf deine Anspannung wirkt. Welche Wirkungen sind dir aufgefallen?
2. Formuliere diese Wirkungen in einem einzigen *kurzen und präzisen* Satz. Das ist wichtig für die Bildung eigener Erkenntnis. Formuliere sehr sorgfältig.
3. Notiere diesen Satz als "**Erkenntnis des Tages**" in deinem Notizbuch, bzw. auf deinem Zettel.
4. Lass uns an deiner Erkenntnis des Tages teil haben, und schreib sie unten in die **Kommentare**. Wenn du Fragen hast, schreib sie dazu, ich werde antworten.
5. **Lies** auch die anderen Kommentare. Erkennst du Gemeinsamkeiten? Welche Unterschiede gibt es?
6. Danach markiere diese Lektion zur besseren Übersicht mit dem **GRÜNEN BUTTON** als erledigt. Du kannst weiterhin darauf zugreifen.

Notiere unter hier deine Beobachtungen und Erkenntnisse:

Anker 1

Anker 2

Anker 3

Anker 4

Anker 5

Erkenntnis des Tages / Zusammenfassung

Fragen und Sonstiges