

Schultern, Kiefer und Zunge

Spannung wahrnehmen und lösen

Nimm dir einen Moment Zeit und mach es dir bequem.

Du kannst sitzen, stehen oder liegen.

Lass deinen Atem zunächst einfach so fließen, wie er gerade fließen möchte.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Schultern.

Versuche noch nicht, sie zu entspannen.

Nimm zunächst nur wahr, wo sie sich gerade befinden.

Sind sie vielleicht ein wenig nach oben gezogen?

Nach vorne gerichtet?

Oder fühlen sie sich bereits ganz locker an?

Es gibt nichts zu korrigieren.

Nimm einfach wahr.

Zieh jetzt beide Schultern ganz bewusst ein kleines Stück in Richtung deiner Ohren.

Nicht stark.

Nur so weit, dass du die Spannung deutlich spüren kannst.

Halte einen Moment.

Und dann lass die Schultern wieder sinken.

Nicht nach unten drücken.

Lass sie einfach dort ankommen, wo sie von selbst landen.

Spüre den Unterschied.

Jetzt richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Kiefer.

Wie liegen deine Zähne gerade aufeinander?

Vielleicht berühren sie sich.

Vielleicht presst du sie sogar ein wenig zusammen, ohne es bemerkt zu haben.

Oder sie sind bereits locker voneinander getrennt.

Lass zwischen deinen oberen und unteren Zähnen ein wenig Raum entstehen.

Nur ganz wenig.

Die Lippen dürfen dabei locker geschlossen oder leicht geöffnet sein.

Beobachte, was sich dadurch im Kiefer verändert.

Bewege deinen Unterkiefer jetzt ganz sanft ein wenig nach links ...

und nach rechts.
Nur eine kleine, angenehme Bewegung.
Ohne etwas zu dehnen oder zu erzwingen.
Komm wieder in die Mitte.
Und lass den Unterkiefer locker.
Jetzt wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Zunge.
Wo befindet sie sich gerade?
Drückt sie irgendwo gegen die Zähne?
Ist sie angespannt?
Oder liegt sie ganz entspannt im Mund?
Du musst es nicht beurteilen.
Nimm es einfach wahr.
Lass die Zunge jetzt für einen Moment ganz locker werden.
Sie darf breit und weich im Mund liegen.
Vielleicht bemerkst du dabei auch eine Veränderung im Kiefer.
Oder im Hals.
Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf dein Gesicht.
Auf deine Stirn.
Auf den Bereich zwischen deinen Augenbrauen.
Auf deine Augen.
Auf deine Wangen.
Zieh dein Gesicht jetzt für einen kurzen Moment leicht zusammen.
Kneife die Augen ein wenig zu.
Spanne Stirn und Wangen sanft an.
Halte einen Moment.
Und wieder lösen.
Spüre nach.
Lass die Stirn weich werden.
Die Augenpartie.
Die Wangen.
Den Bereich um deinen Mund.
Und jetzt nimm gleichzeitig deine Schultern ...
deinen Kiefer ...
deine Zunge ...

und dein Gesicht wahr.
Vielleicht gibt es irgendwo noch eine Stelle, an der du gerade unbewusst festhältst.
Du musst sie nicht unbedingt verändern.
Manchmal reicht es schon, sie zu bemerken.
Atme angenehm ein ...
und langsam wieder aus.
Noch einmal.
Ein ...
und etwas länger wieder aus.
Beobachte, ob beim Ausatmen irgendwo ganz von selbst etwas weniger Spannung entsteht.
In den Schultern.
Im Gesicht.
Im Kiefer.
Oder an der Zunge.
Und jetzt lass deinen Atem wieder ganz natürlich fließen.
Spüre deinen Kopf und deinen Nacken.
Deine Schultern.
Deinen Brustkorb.
Und den restlichen Körper.
Wie fühlt sich dieser Bereich jetzt an?
Vielleicht etwas weicher.
Vielleicht beweglicher.
Vielleicht bemerkst du Wärme oder ein anderes Gefühl.
Und vielleicht hat sich kaum etwas verändert.
Alles davon ist in Ordnung.
Bewege deinen Kopf, wenn es angenehm ist, ganz leicht nach links und rechts.
Schau dich anschließend langsam in deiner Umgebung um.
Bewege deine Hände und Füße.
Und wenn du möchtest, nimm diese Aufmerksamkeit für Kiefer, Zunge, Gesicht und Schultern mit zurück in deinen Alltag.