



Rosa Caroline Christ

Hebamme & Dozentin

Pendelübung (vielen Dank an Maria Zemp/www.beratung-mariazemp.de)

Warum diese Übung ?

- Du lernst deinen Körper genauer zu spüren
- Du erfährst: wir haben immer verschiedene Empfindungen und Gefühle
- Du merkst, dass Du deine Empfindungen durch deine Aufmerksamkeit beeinflussen kannst
- Du beobachtest, dass das Pendeln Blockierungen löst

Wie?

Gehe in eine entspannte Ausgangsposition, spüre deine Beckenbasis, deinen Rücken, die Schultern und die Füße, die gut geerdet auf dem Boden sind.
Beobachte deinen Atem wie er von alleine kommt und geht.

Schritt 1: Wohlige Körperempfindungen aufsuchen

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper und spüre irgendwo im Körper einen Ort auf, an dem du dich wohl fühlst, wo es vielleicht warm und weit ist....
Vielleicht gibt der Körper dir ein Signal (kribbeln, Wärme...), wo dieser Ort ist.

Schritt 2: Einrichten am Ort des Wohlbefindens

Verstärke mit deiner Gedankenkraft, mit deinem inneren Präsenz und Aufmerksamkeit, dein Wohlbefinden an diesem Ort. Richte dich ein und genieße für ein paar Atemzüge die Empfindungen, die du jetzt wahrnehmen kannst.

Schritt 3: Vorbereitung Pendeln zum Ort des Unwohlseins

Bleibe fest verankert am Ort des Wohlbefindens und gleichzeitig dehne die Aufmerksamkeit jetzt wieder auf den ganzen Körper aus. Wo spürst du Unwohlsein, Schmerzen, Kälte, Taubheit...nimm einen solchen Ort kurz wahr, am besten, ohne die Verankerung am Ort des Wohlbefindens zu verlassen.

Schritt 4: Pendeln

Pendle nun vom Ort des Wohlbefindens zum Ort des Unwohlseins, die Verankerung des Pendels bleibt am Ort des Wohlbefindens, das Pendel hält sich nie lange auf am Ort des Unwohlseins. Lasse es zurückschwingen an den Ort des Wohlbefindens und dann wieder hin schwingen zum Ort des Unwohlseins. Mache diese Bewegung ca. 3-5-mal, oder nur solange du die Konzentration halten kannst.

Schritt 5: Beobachtung und Abschluss der Übung

Weite deine Aufmerksamkeit wieder aus auf den ganzen Körper und beobachte nun Veränderungen. Wo im Körper hat sich was, wie verändert? Spürst du eine unmittelbare Veränderung am Ort des Unwohlseins oder spürst du woanders Veränderungen?
Schließe dann die Übung in deinem Rhythmus ab.

→ Solltest Du Fragen oder Anregungen zu dieser Übung haben, schreibe mir an diese Adresse: rosa@transitiontime.de