

## **Landschaftskörper – Körperlandschaft**

Achten Sie darauf, dass Ihre Füße Kontakt zum Boden haben, dass Ihre Wirbelsäule aufgerichtet ist. Schließen Sie die Augen und fühlen Sie in Ihren Körper hinein. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, stellen Sie sich vor, Sie lassen Ihren Atem vom Scheitel bis zu Ihren Fußsohlen hindurchfließen und zurück von den Fußsohlen bis über Ihren Scheitel. Wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren Körper – von oben nach unten und von unten nach oben. Vom höchsten Punkt Ihres Scheitels bis zu den Zehenspitzen und zurück. Sie können Ihre Aufmerksamkeit, Ihren inneren Blick mithilfe Ihres Atems durch den Körper lenken, Sie können Ihren Herzschlag als Fortbewegungsmittel verwenden ...

Achten Sie auf jede Empfindung, die Sie dabei entdecken: Versuchen Sie sie einfach wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Ob es ein Pochen ist, ein Schwitzen, Kribbeln, Stechen, Taubheit, Zucken, Hitze, Kälte, Luftzug, ob es eine weiche, harte, raue, zarte, intensive oder flache, eine flatternde Empfindung ist ... beobachten Sie sie einfach, ohne sie zu werten.

Achten Sie darauf, wo etwas wehtut; wo ist ein Knoten, eine Verspannung, wo stockt etwas, wo kann es frei fließen ...

Wenn Sie auf eine intensivere Empfindung stoßen, können Sie diese vielleicht als Farbe, als Form, als Bewegung wahrnehmen? Lassen Sie es zu; verweilen Sie bei einer Empfindung, bis Sie Ihre Empfindung in eine Farbe, eine Form übersetzen können, und bringen Sie diese auf Papier ... Lassen Sie auf diese Weise nach und nach im Wechselspiel zwischen Fließen durch den Körper, Empfindungen wahrnehmen und Empfindungen malen eine Landschaft entstehen. Versuchen Sie, das so weit wie möglich mit geschlossenen Augen zu machen (damit Sie sich auch auf die Gestaltung ohne sofortiges Bewerten einlassen können).

Machen Sie die Augen auf. Lassen Sie das Bild auf sich wirken.

Bewegen Sie sich durch Ihre Landschaft. Wie gehen Sie? Von oben nach unten, von links nach rechts? Erkennen Sie Bäume in Ihrer Landschaft? Hügel, Berge, Schluchten, Wasser, Wiese, Wald? Ist es eine Küstenlandschaft, eine Unterwasserlandschaft, eine Wüstenlandschaft? Eine Sternenlandschaft?

Wie wohl fühlen Sie sich in ihr? Ist sie Ihnen nah oder fremd? Wirkt sie auf Sie eng oder weit?

Welche Gedanken haben Sie bei Ihrem Spaziergang durch Ihre innere Landschaft? Wie wohl fühlen Sie sich in ihr? Wie ist die Temperatur? Ist es stürmisch, bewölkt, windig oder sonnig?

Wo fühlen Sie sich wohl, wo zieht es Sie hin? Ist es eine atmende Landschaft, wächst sie, leuchtet sie? Welches Licht beleuchtet sie? Ist es eher ein Sonnenuntergangs- oder ein Sonnenaufgangslicht?

Haben Sie mit Nachtfarben gemalt oder mit Tagfarben? Gibt es Schatten in Ihrem Landschaftsbild?

Gibt es eine Farbe, die Ihr Bild noch brauchen könnte, die ihm gut tun würde? Fügen Sie diese Farbe hinzu in einer Bewegung, die sich wohltuend anfühlt.

Schließen Sie noch einmal die Augen und stellen Sie sich vor, Sie lassen ein Licht in dieser wohltuenden Farbe durch Ihren Körper fließen. Lassen Sie es jeden Bereich, jede Zelle Ihres Körpers ausfüllen, lassen Sie es immer wieder auch sanft um und durch die Bereiche Ihres Körpers fließen, wo Sie Schmerz, Verspannung oder Enge gespürt haben; genießen Sie Ihre Lichtdusche so lange, wie es Ihnen wohl tut.