

KATRIN JONAS

Der  
persönlichen  
Lebensmelodie  
folgen

Mit 48  
BodyWareness-  
und Meditations-  
Übungen

Körpergeflüster

innenwelt verlag

nnenwelt verlag

Haftungsausschluss:

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von der Verfasserin und dem Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden. Die Durchführung der im Buch enthaltenen Übungen erfolgt in Selbstverantwortung.

Ebookausgabe 2021

Umschlaggestaltung: Bunda S. Watermeier, [www.watermeier.net](http://www.watermeier.net)

Illustration Cover: Adobe stock #20174870

Copyright© 2021, Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des Verlags

[www.innenwelt-verlag.de](http://www.innenwelt-verlag.de)

eISBN 978-3-947508-88-4

KATRIN JONAS

# **Körpergeflüster**

Der persönlichen  
Lebensmelodie folgen

# Das Flüsterverzeichnis

Zum Einhorchen

Vier Paradoxe zum Anstimmen

Drei Tonarten für das Benutzen dieses Buches

1. Atemgeflüster

Der Intelligenz des Atems lauschen

2. Bewegungsgeflüster

Nuancen des Bewegens erhorchen

3. Sinnesgeflüster

Sensibel sein und den Lebenssinn feng-shuien

4. Herzgeflüster

Das Herz erhören, beherzt und herzlich leben

5. Bauchgeflüster

Die Melodie der Körpermitte spüren

6. Stillegeflüster

Im Ungeflüsteren zu Hause sein

Nachgeflüster

Verzeichnis der BodyWareness-Übungen

Literaturverzeichnis

# Über Katrin Jonas

# Verzeichnis der BodyWareness-Übungen

## **1. Kapitel**

- 1. Atemgeografie: Drei Atemgebiete erforschen*
- 2. Den Kopf lüften*
- 3. Das Körperzentrum mit Frische füllen*
- 4. Sich im Gleichklang mit der Atmung bewegen*
- 5. Eine Lungenparty feiern und den Atem weiten*
- 6. Ausatmen und lächelnd bei sich ankommen*
- 7. Entspannende Atem-Trance*
- 8. Easy-going: Sie werden geatmet*

## **2. Kapitel**

- 9. Die taoistische Leichtigkeitformel oder: Geht es leichter?*
- 10. Sich spielerisch bewegen*
- 11. Den Nacken zum Schmunzeln bringen: Die Seerosenübung*
- 12. Den Faszien sack klingen lassen*
- 13. Mit dem leichtfüßigen Gehen spielen*
- 14. Die Spezialkur für einen glückseligen Rücken*
- 15. Den Körper der magischen Rolle überlassen*
- 16. Sich durch die Musik bewegen lassen*

## **3. Kapitel**

- 17. Sich mit dem Riechhirn durchs Leben schnüffeln*
- 18. Die Geschmacksknospen blühen lassen*
- 19. Wenn die Füße Feste feiern*
- 20. Haptische Höhenflüge*
- 21. Die Augen zum Leuchten bringen*
- 22. Die Farblandkarte des Körpers entdecken*
- 23. Sechs Inspirationen zum Wecken des Lebenssinns*
- 24. Die beschützende „Bubble“*

## **4. Kapitel**

- 25. Die mystische Herzmeditation*
- 26. Kopflos sein und die Töne im Herzen absorbieren*
- 27. Das Herz weiten und belüften*
- 28. Aus tiefstem Herzen lachen*
- 29. Das Herzchakra in Photonen leuchten lassen*

- 30. *Eine leichtherzige Herz-Trance zum Vertrauen*
- 31. *Die kleine große Herzkur*
- 32. *Das Herzportfolio leben*

### **5. Kapitel**

- 33. *Das Hara massieren und den Nabelpuls fühlen*
- 34. *Der Bauch als Ball?*
- 35. *Ein Heilelixier in der Beckenschale wiegen*
- 36. *Der Bauchhirn-Quiz: Fragen an Kopf und Darm*
- 37. *Sich schnellstens in die Körpermitte beamen*
- 38. *Hypnotisches: In der Bauchhirn-Trance den Untertönen lauschen*
- 39. *Vipassana Meditation und der „Nabel der Welt“*
- 40. *Den Neuanfang vom Nabel aus wagen*

### **6. Kapitel**

- 41. *Frohes meditatives Ruhen*
- 42. *Latihan: Von innen nach außen bewegen*
- 43. *Die Klangmantel-Meditation*
- 44. *Die „OSHO Golden Light Meditation“*
- 45. *Die Spur der sanften Stille*
- 46. *Durch Espressotechniken mit sich verbunden sein*
- 47. *Hier-und-Jetzt-Reminder als Weckrufe nutzen*
- 48. *Im weißen Licht des Kronenchakras baden*



**Wenn wir der Melodie der Innenwelt folgen,  
wird das Leben leicht.  
Ach was. Es wird zu einem Liebeslied!**

# Zum Einhorchen

## **Den Körper als Lebenserfühler umarmen**

Menschen, die sich bewusster um ihren Körper kümmern, begegnen ihm mit Liebe und Respekt. Schließlich ist er ihr Lebensspender, der Hüter ihrer Ökologie, der Tempel des Genusses. Seine Botschaften können sogar Lebenswege weisen.

Doch auf die Signale des Körpers zu hören, scheint nicht jedermanns Sache zu sein. Da für die meisten Menschen äußere Werte den Ton angeben, werden durchschnittliche Lebensentwürfe recht sang- und klanglos komponiert. Sie setzen auf Sicherheit und bevorzugen, was das Bankkonto füttert, Besitz schafft, andere beeindruckt und den Lebenslauf poliert. Und das soll dann auch den Körper glücklich machen.

## **Die Sandwich-Position des Körpers spüren**

Doch wenn die Signale des Körpers durch das Raster der Aufmerksamkeit fallen und seine Bedürfnisse auf stumm geschaltet werden, kann er kaum mit einem positiven Empfinden antworten. Schließlich hat er die Konsequenzen der gewählten Lebenskonstrukte auszubaden. Er muss ausgleichen, wenn er durch einen stressigen Job energetisch ausgebeutet wird. Er ist fürs Regenerieren verantwortlich, wenn ihn die Last der Verpflichtungen in die Knie oder in die Depression zwingt. Er hat sensorisch

zu überleben, wenn es in seinem Umfeld an Integrität hapert und er kaum einen Happen Liebe abbekommt.

**Der Körper bezahlt den Preis.  
Kein Wunder, wenn er ins Stolpern  
gerät.**

### **Den Körper und die neue Reife verstehen**

Glücklicherweise sind solche Zusammenhänge nicht allen Menschen neu! Vor dem Hintergrund einer steigenden Bewusstseinsentwicklung, durch Yoga, Meditation, alternativen Heilmethoden und nicht zuletzt der Erkenntnisse der Neurowissenschaft, der Quantenphysik, der Gender- oder Energiemedizin werden sie in immer größeren Foren thematisiert. Auch wenn es oft nicht diesen Eindruck macht – die Menschheit ist reifer geworden.

Viele am Gesundsein Interessierte, Sinnsuchende, Meditierende und junge Menschen der neuen Generation haben verstanden, welche Rolle das Bewusstsein für den Körper spielt. Schließlich macht es uns essenzielle Lebensqualitäten wie Wohlbefinden, Entspannung, Sinnlichkeit und inneres Erfülltsein überhaupt erst zugänglich. Auch Neurowissenschaftler und Körper-Mind-Mediziner bestätigen, dass das Gehirn als Dirigent des Organismus agil bleibt, wenn wir körperinterne Vorgänge reflektieren. Eine differenzierte Körperwahrnehmung sorgt für ein stetes Ausbalancieren der beiden Hemisphären, belebt die Vernetzung der sensomotorischen Hirnzentren und so die neuronale Flexibilität. Nur wenn wir uns spüren, sind wir anpassungsfähig und imstande, uns auf die Veränderungen des Lebens einzustimmen.

## **Mit dem Körper intim werden**

Doch trotz der Tendenz, dem Körper beim Zeichnen der Lebenslinien eine Stimme zu geben, bleibt es oft beim Theoretisieren und „Nachdenken über ...“, und das reicht nicht aus. Wenn wir an einer kleinen oder großen Lebenskreuzung stehen, hilft uns das „Über ...“ nämlich nicht weiter. Da haben wir mitten im Leben, im erfüllten Dialog mit der Innenwelt Entscheidungen zu fällen.

Deshalb: Hand aufs Herz, hier muss es praktisch werden! Das heißt auf innere Ressourcen zurückgreifen zu können. Die 48 *BodyWareness*- und Meditationsübungen in diesem Buch sind eine Handreichung dazu. Sie gehören nicht nur zu meinen persönlichen Favoriten, sondern haben in den letzten 25 Jahren viele Klienten, Workshopteilnehmer und Trainees inspiriert.

## **Die innere Ökologie des Körpers leben**

In den praktischen „Inkursionen“ der ersten Kapitel geht es darum, den Dialog mit der Innenwelt des Organismus aufzunehmen und mit dieser vertraut zu werden. Je versierter wir die Aufmerksamkeit nach innen lotsen, desto feinere Antworten, Rhythmen, Töne und Klänge erfassen wir. Schließlich werden uns die Signale der ureigenen Natur so deutlich und klar, dass es gar nicht mehr anders geht, als ihnen auch im äußeren Handeln eine Stimme zu geben. Das „Nachdenken über ...“ verflüchtigt sich. Erstaunlich ist, wie leicht sich ein „von innen nach außen“ gelebtes Leben anfühlen kann.

**Schließlich wird eine Komposition  
daraus: Wenn wir die inneren Töne  
zusammenfügen, entsteht eine Melodie.**

**Und diese summt uns durch unser Leben hindurch.**

## **Vier Paradoxe zum Anstimmen**

Wenn wir dem Körper beim Entblättern des Lebens eine Stimme geben, mag sich das wie eine Schifffahrt ohne Kompass anfühlen. Für dieses Buch stimmt das insofern, als sich die konkrete Route erst im Lauf der Fahrt entrollt. Doch um den Start zu erleichtern, setze ich hier vier Orientierungspunkte. Diese mögen auf den ersten Blick wie Paradoxe wirken. Doch beim Hineinspüren wird klar, dass sie einfach nur die Sprache der Innenwelt sprechen. Und auf diese lassen wir uns ein.

### **Paradox 1: Der „Sound of Silence“**

Da die Töne der Gefühlswelt leise, zart und oft wie aufsprühende Funken sind, brauchen wir nicht nur eine hellwache Selbstwahrnehmung, sondern auch ein sicheres Empfinden dafür, in welchem inneren Klima wir diese zu fassen kriegen. Und da treffen wir auf Zusammenhänge, die sich von denen der Außenwelt deutlich unterscheiden, ja, sich sogar umgekehrt proportional zu diesen verhalten.

Hier das erste Paradox:

Wenn wir die Botschaften des Körpers erhören wollen, müssen wir leiser werden können. Erst in einer Atmosphäre der Stille kommen wir inneren „Melodien“ auf die Spur.

### **Paradox 2: Blind vertrauen**

Sobald wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, dürfen wir uns an abrufbaren körperinternen Signalen orientieren. Ganz gleich, ob sich diese über die Sinne, das Bewegen, den Atem, das Bauchgefühl oder die Weisheit des Herzens bemerkbar machen; sie helfen dabei, uns im Inneren zurechtzufinden. Doch: Wir müssen noch einen Schritt weiter gehen! Wichtig ist, dass diese Botschaften von der Analyse des Verstandes unangetastet bleiben und wir sie in ihrer Reinform belassen.

Schon berühren wir das zweite Paradox:

Je häufiger wir Informationen aus der Innenwelt abrufen, desto mehr haben wir sie vom Verstand abzuschirmen und ihnen einfach zu vertrauen.

### **Paradox 3: Mit Freude forschen**

Das Erschließen des Innenlebens braucht außerdem die richtige Atmosphäre. Und wen wundert's? Natürlich ist es das Beste, wenn diese freudig, entspannt und heiter ist. Warum denn nicht mit einem Lächeln auf den Lippen meditieren? Warum sich nicht anerkennend auf die Schulter klopfen, wenn man auf etwas, das ein authentisches Leben verhindert, aufmerksam geworden ist? Und warum nicht aufjuchzen, wenn die eigene Wachheit groß genug war, um mit etwas Berührendem in Kontakt zu kommen?

Hier ist ein dritter Fakt, der selbst für Meditierende und Bewusstheitsfans paradox klingen mag:

Menschen, die sich mit der Entfaltung der Achtsamkeit und der Meditation befassen, mögen oftmals den Eindruck erwecken, dass das eine ernsthafte, strenge Sache ist. Ich gehe hier jedoch vom Gegenteil aus.

**Das Bewusstsein für uns selbst und unsere Innenwelt kann erst dann wachsen, blühen und seinen Duft verströmen, wenn es sich mit Freude und einem inneren Lächeln paart.**

### **Paradox 4: 48 Übungen „to go“**

In der Bewusstheitspraxis geht es beim Testen der 48 Body-Wareness-Übungen darum, die Selbstwahrnehmung immer mehr zu entfalten und zu verfeinern. Die praktischen Sequenzen habe ich so aufbereitet, dass sie sich leicht ins persönliche Leben einfügen lassen. Sie können sofort, sogar während kurzer Lesepausen, ausprobiert werden.

Schließlich berühren wir das vierte Paradox:

Wir müssen uns für das Nach-innen-Richten nicht immer eine separate Zeit reservieren. Sogar im Wirbel des Alltags, wenn wir beschäftigt und mit anderen Menschen zusammen sind, können wir mit dem persönlichen Innenleben liiert bleiben. Deshalb sind die meisten Übungen „ready to go“.

## **Drei Tonarten zum Benutzen dieses Buches**

Um aus dem Buch so viel Wegweisendes wie möglich herauszuholen, stelle ich hier drei Anregungen zum Benutzen vor, die in verschiedenen Tonarten spielen. Natürlich ist es möglich, es wie jedes andere Buch zu lesen. Doch es geht auch anders.

- 1. Bewusstheitspraxis einplanen:** Für das Verständnis des Buches empfehle ich, die praktischen Übungen sofort oder möglichst zeitnah zu testen und idealerweise erst danach weiterzulesen. Das hat nicht nur den Vorteil, dass die Inhalte auf der Empfindungsebene „verstanden“ werden, sondern bereitet auch das Eintauchen in die nachfolgenden *BodyWareness*-Übungen vor. Diese bauen in ihrer Erfahrungstiefe aufeinander auf.
  
- 2. Als Workbook benutzen:** Es ist auch möglich, das Buch als lebendiges Workbook zu benutzen, also Passagen zu markieren, Erfahrungen einzufügen oder hervorzuheben, wenn eine Information für die persönliche Lebenssituation besonders wichtig ist. Im Zuge des Praktizierens der 48 Sequenzen können diejenigen markiert werden, bei denen sich das eigene Innenleben sofort angesprochen fühlt. Einen Überblick über die Sequenzen finden Sie auf Seite 202 und 203.
  
- 3. Eine Timeline führen:** Eine weitere Option ist, sich eine Körpergeflüster-Timeline, eine Art „Zeitstrahl der Erfahrungen“ anzulegen, schriftlich oder digital, und alle Veränderungen im Eigenempfinden verlaufswise zu notieren. Das heißt, dass ALLES, was anders als gewohnt in die Wahrnehmung eingeht, wichtig und willkommen ist und deshalb in die Timeline aufgenommen wird. So kristallisiert sich im Verlauf des Buches heraus, wie sich die Selbstwahrnehmung verändert. Erkenntnisse kommen ans Licht, die sonst verborgen blieben.



**Wir filtern heraus, wenn im Körper  
etwas einen Anklang findet. In diesen  
Momenten sind wir dem Klang des  
Lebens besonders nah.**

1|

## Atemgeflüster

### Der Intelligenz des Atems lauschen

**Zunächst eine ganz persönliche Erfahrung. Wenn ich darüber nachdenke**, durch welche physische Funktion ich meinen Körper am deutlichsten flüstern höre und mit der Melodie meines Lebens am Verbundendsten bin, fällt mir als erstes meine Atmung ein. Das ist so, weil sie mir ununterbrochen zuflüstert, wie ich mich gerade durch mein Leben bewege. Immer *up-to-date* signalisiert sie mir, wie es um meinen somatischen und seelischen Haushalt steht.

Die Atmung ist wie eine mich Erinnernde, die mich immer wieder am Ärmel zupft: „Hey!“, mahnt sie. „Höre hin! Nimm mich wahr!“ Und die Sache ist, dass sie das immer exakt zum richtigen Zeitpunkt macht. Wenn mich etwas unter Druck setzt, fühle ich mich kurzatmiger und im Brustkorb nicht so frei wie gewohnt. Wenn mir etwas den Atem nehmen will, ist das ein klares Signal, dass ich mich in der Situation schnellstens freiatmen sollte. Und wenn eine Verpflichtung meinen Atem stocken lässt, gibt die Atmung mir den Impuls zu fragen, ob eine Kehrtwende fällig ist.

Doch noch passionierter erinnert sie mich an meine Freiheit! Wenn ich nämlich auf harmonische Weise Luft hole, heißt es, dass ich unbeschwert durch mein Leben wandere und mich seinen Wogen anvertrauen kann. Wenn ich mich im Inneren still fühle und mit mir verbunden bin, fließt auch meine Atmung entspannt, mild und still. Und wenn ich mich physisch belasten möchte, verlasse ich mich auf ihre Flexibilität. Bereitwillig und situationsgerecht passt sie sich an meine Beanspruchungen an. Sie fühlt, wie hoch mein Bedarf an Sauerstoff ist und geht ziemlich großzügig mit diesem um.

Das sind die Momente, in denen die großen und kleinen Wunder geschehen! Wenn wir Menschen unser Bewusstsein wach halten, körperliche Vorgänge wie beispielsweise die Signale der Atmung wahrnehmen und deren Botschaft verstehen, hat das gleich mehrere Effekte: Mit dem bewussten Hinwenden der Aufmerksamkeit zum Atmen holen wir nicht nur sofort leichter, freier und harmonischer Luft; das Atemzentrum im Gehirn erhält zeitgleich einen Impuls und erinnert sich an die Natürlichkeit der Atemfunktion. Und je häufiger es dieses Signal erhält, desto weniger muss es gegensteuern und uns Erinnerungs- oder Warnsignale senden.

Während das auf rein physiologischer Ebene passiert, profitieren wir aber auch im äußeren Leben. Indem wir die Atmung als Verbündete sehen und anerkennen, dass sie uns das Leben im Hier und Jetzt spiegelt, kann sie uns beim Bahnen eines von innen nach außen gelebten Lebens eine wertvolle Hilfe sein. Im „Einklang“ mit dem Atem gelingt es uns nicht nur besser, Veränderungen und Kurskorrekturen vorzunehmen, sondern auch, an Weggabelungen die richtig klingende, also die sich am authentischsten anfühlende Richtung zu wählen.

Weil die Atmung so eine treue und dialogbereite Verbündete ist, habe ich die acht *BodyWareness*-Sequenzen zum Atmen an den Anfang dieses Buches gesetzt. Viel Freude beim Probieren!

**Die Atmung baut uns im Handumdrehen  
eine Brücke zur Innenwelt und lässt uns  
mit dieser verbunden sein.**

# Das Spiel mit der Atmung lieben lernen

Genau deshalb, eben weil die Atmung so beständig, agil und ehrlich funktioniert, ist das stille Beobachten des Atmens auf dem Gebiet des Körperbewusstseins und der Meditation zu einem verbreiteten Handwerkszeug geworden. Und das nutzen wir hier. Doch bevor wir in die acht Atemexperimente einsteigen, gebe ich noch ein paar Anregungen, in welchem inneren Klima das Entschlüsseln der Atemgeheimnisse am besten glückt.

Anstatt die Atemwahrnehmung zu einer regulierten und zielverliebten Sache zu machen, rege ich dazu an, mit dem Atem auf freundlichste und heiterste Weise zu spielen. Etwas wahrzunehmen ist ja weder etwas Ernstes, noch hat es etwas mit Anstrengung oder einem Richtig- und Falsch-Machen zu tun. Das Wahrnehmen innerer Vorgänge ist ein zutiefst entspannter Vorgang, während dem wir uns in einer urteilsfreien Aha-Haltung befinden. Schließlich passiert uns das Atmen seit dem Tag unserer Geburt ohne unser Zutun ganz von selbst.

Sogar dann, wenn wir mit dem Atem direkt experimentieren und seine Möglichkeiten austesten, können wir auf das Einbringen von Anstrengung, Bewertung, Ehrgeiz oder Zielorientierung verzichten. Und das ist kein Zufall. Diese Ausrichtung harmoniert mit dem Grundansatz der Somatik, der darin besteht, das Funktionieren des Organismus von innen heraus zu verstehen und an diesem Verständnis die eigenen Handlungen auszurichten. Das entspricht derselben