

„COME ON COME ON, FEEL IT FEEL IT“*

Liegen oder Sitzen. Geschlossene Augen. Etwas vollere Atmung. Wähle einen Schmerz. Beantworte still für Dich folgende Fragen. Nach jeder Antwort spüre nach, was sich an der Schmerzempfindung verändert.

In welchem Bereich des Körpers ist der Schmerz? Welche Qualität hat er? Ist er dumpf, stechend, pochend, krampfartig, brennend, etc.? Welche Form hat er? Wie lang ist er? Wie tief? Wie breit? Hat der schmerzende Bereich ein bestimmtes Gewicht? Hat er eine bestimmte Temperatur? Aus welchem Material ist der schmerzende Bereich?