

Body Scan



Ich praktiziere sehr oft diese Übung. Wenn Du geübt bist, kannst Du eine verkürzte Variante machen, die Dir gut tut.

Lege Dich entspannt und bequem hin. Lege Deine Arme neben Deinem Körper und drehe die Handflächen nach oben. Damit Deine Schultern eine entspannte Stellung einnehmen. Nimm nun wohlwollend und interessiert Kontakt zu Deinem Körper auf. Freue Dich auf das, was Du gleich in Dir entdecken wirst. Atme nun erst einmal tief ein - und aus und noch einmal tief ein und ausatmen. Schließe jetzt Deine Augen. Atme in Deinem natürlichen Rhythmus weiter. Einatmen und ausatmen, einatmen und ausatmen.

Spürst Du, wie Dein Atem beim Einatmen die Bauchdecke sanft hebt und wie Dein Atem die Bauchdecke beim Ausatmen wieder absenkt. Folge dieser Atembewegung noch eine Weile.

Wenn Deine Gedanken abschweifen, hole diese sanft zurück zu Deinem Atem und der Atembewegung. Atme weiter ein und aus. Einatmen und Ausatmen.

Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf Deine Füße. Spüre, an welchen Stellen die Füße den Boden berühren. Spüre nun den rechten Fuß. Spüre jeden einzelnen Bereich des Fußgelenk. Die Ferse, der Innenraum, die Ballen und die Zehen. Gehe jeden Zeh durch, vom kleinen bis zum großen Zeh. Spürst Du die Zwischenräume? Und nun den Fuß als Ganzes. Lass Deinen Atem dabei kommen und gehen.

Konzentriere Dich nun auf den linken Fuß. Spüre das Fußgelenk. Die Ferse, der Innenraum, die Ballen und zum Schluss die Zehen, vom kleinen bis zum großen Zeh. Spürst Du auch die Zwischenräume? Und nun den Fuß als Ganzes und dann beide Füße. Wandere nun über die Fußgelenke zu den Unterschenkeln.

Spürst Du Deine rechte Wade und Dein rechtes Schienbein. Spürst Du das rechte Knie von außen und von innen. Kniescheibe und Kniekehle. Wechsle auf das linke Bein und richte Deine Aufmerksamkeit auf die linke Wade. Das Schienbein, das Knie von außen und von innen. Kniescheibe und Kniekehle.

Spüre jetzt den rechten Oberschenkel. Vorderseite und Rückseite.

Spüre dann den linken Oberschenkel. Vorderseite und Rückseite.

Dein Atem kommt und geht.

Richte nun Deine Aufmerksamkeit auf die rechte Hüfte und dann auf die linke Hüfte. Spüre Deinen gesamten Beckenraum. Beide Hüftknochen, der untere Bauch und das Gesäß. Nimm wahr, wie Dein Gesäß auf dem Boden aufliegt. Gehe jetzt mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Steißbein.

Wandere über das Steißbein langsam den Rücken hinauf, Wirbel für Wirbel für Wirbel. Atme weiter ruhig ein und aus. Spürst Du die Lendenwirbelsäule, die Brustwirbelsäule, die Schulterblätter und die Halswirbelsäule. An welchen Stellen hast Dein Rücken Kontakt zum Boden? An welchen Stellen hat er keinen Kontakt? Solltest Du Schmerzen wahrnehmen, erlaube dieser Empfindung, da zu sein. Atme mit der schmerzende Stelle, ohne die Erwartung zu haben, dass der Schmerz dadurch aufhört. Spüre noch einmal, wie sich Dein Bauch beim Atmen hebt und senkt.

Richte jetzt Deine Aufmerksamkeit auf Deine rechte Hand. Nimm den rechten Handrücken wahr. Spürst Du dann die Handinnenfläche und wandert vom kleinen Finger zum Ringfinger, zum Mittelfinger, zum Zeigefinger und zum Daumen. Spürst Du in die Fingerspitzen hinein. Spürst Du auch die Räume zwischen den Fingern? Gehe nun zum rechten Handgelenk, zum rechten Unterarm, zur rechten Armbeuge, zum rechten Ellenbogen, zum rechten Oberarm und zum rechten Schultergelenk.

Richte jetzt Deine Aufmerksamkeit auf Deine linke Hand. Nimm den linken Handrücken wahr. Spürst Du dann die Handinnenfläche und wandert vom kleinen Finger, zum Ringfinger, zum Mittelfinger, zum Zeigefinger und zum Daumen. Spüre in die Fingerspitzen hinein. Spürst Du auch die Räume zwischen den Fingern? Gehe nun mit Deiner Aufmerksamkeit weiter zum linken Handgelenk, zum linken

Unterarm, zur linken Armbeuge, zum linken Ellbogen, zum linken Oberarm und zum linken Schultergelenk.

Spüre nun Deinen Brustkorb. Die Schlüsselbeine, das Brustbein und die Rippenbogen. Atme weiter ein und aus, einatmen und ausatmen. Wo spürst Du Atembewegung? Im Bauch, im Brustkorb? Beobachte, aber bewerte nicht.

Wandere nun langsam über den Nacken zum Hinterkopf. Spürst Du Deine Ohren, die Ohrfläppchen und das Kinn. Spürst Du den Unterkiefer und den Oberkiefer, den Mund, die Zunge, die Wangen, die Wangenknochen und die Nase, wo Luft von selbst ein- und ausströmt. Fühle Dein Stirn und den Raum hinter Deiner Stirn. Atme weiter ein und aus. Zum Abschluss nimm Deinen gesamten Körper wahr. Vom Kopf bis zu den Füßen. Spürst Du Vorderseite und Rückseite Deines Körpers. Spüre noch einmal beide Arme und Hände.

Atme jetzt einige Male tief ein und aus, einatmen und ausatmen, einatmen und ausatmen. Öffne behutsam Deine Augen. Dehne Dich, mache ein paar kleine Bewegungen. Drehe Dich dann auf eine Seite und komm abgestützt hoch zum Sitzen.