

Bodyscan

Finde eine bequeme Haltung auf Deiner Unterlage.
Vielleicht sind die Füße aufgestellt,
vielleicht magst Du sie lieber ausgleiten lassen.
Die Schultern liegen locker,
die Arme sind seitlich bequem abgelegt.
Schließe die Augen oder senke den Blick.

1 Atemzug

Spüre nun einmal zu den Auflageflächen Deines Körpers
auf der Unterlage und spüre zu Deinem Atem.

2 Atemzüge spüren

Nimm den Einatem wahr, wie er durch die Nase
einströmt und dann den Bauchraum sanft anhebt

1 Atemzug

... und nimm den Ausatem wahr, der den Bauchraum
und den Brustraum ein wenig senkt.

2 Atemzüge spüren

Liege bequem und erlaube Deinem Atem zu kommen
und zu gehen, wie er gerade ist, ohne ihn zu beeinflussen,
... wie er einfließt in Deinen Körper
und aus Deinem Körper wieder hinausfließt.

2 Atemzüge spüren

Nimm jetzt noch einmal die Auflageflächen
Deines Körpers auf der Unterlage wahr:
den Teil der Füße, der aufliegt, den Teil Deiner Beine,
den Teil des Rumpfes und den Bereich der Arme
und des Kopfes am Boden.

2 Atemzüge spüren

Nun spüre einmal bewusst zu deinen Füßen:
zur Ferse, die am Boden aufliegt, zur Fußsohle,
die Dich den Tag über trägt, und zu den Zehen
und zum Fußgelenk.

2 Atemzüge spüren

Spüre dann vom Fuß weiter zum Unterschenkel.

2 Atemzüge spüren

Spüre zum Knie, zum Kniegelenk.

2 Atemzüge spüren

Fühle dann zum Oberschenkel und dem Gesäß,
nimm einfach wahr, was da ist, ohne es zu bewerten,

2 Atemzüge spüren

... und versuche nun einmal, die Beine bewusst
als Raum Deines Körpers wahrzunehmen.

2 Atemzüge spüren

Wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit weiter
zu Deinem Rücken:

Spüre zum unteren Rücken, zum mittleren Rücken
und zum oberen Rücken mit den Schulterblättern
und dem Halswirbelbereich.

2 Atemzüge spüren

Konzentriere Dich auf die Bereiche der Wirbelsäule,
die Kontakt zur Unterlage haben,

2 Atemzüge spüren

... und dann nimm einmal bewusst die Teile
der Wirbelsäule wahr, die nicht am Boden aufliegen.

2 Atemzüge spüren

Spüre dann vom Schulter-/Nackbereich weiter
in Deine Arme, die Oberarme, dann weiter
zum Ellenbogengelenk.

2 Atemzüge spüren



Spüre zu den Unterarmen, dem Handgelenk
... und den einzelnen Fingern: dem Daumen,
dem Zeige-, Mittel-, Ring- und dem kleinen Finger

2 Atemzüge spüren

... und wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit
die Arme wieder hoch – über den Schulter-/Nackbereich
zu Deinem Kopf.

Spüre die Auflagefläche Deines Kopfes am Boden

2 Atemzüge spüren

... und wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit
über den Schädel weiter zu Deinem Gesicht,
... den Augen in ihren Augenhöhlen und auch die Lider,
die auf den Augen aufliegen.

2 Atemzüge spüren

Spüre dann zu den Wangen und zum Mund- und
Kieferbereich: Ist der Kiefer angespannt oder entspannt?

1 Atemzug

Liegt die Zunge locker im Mundraum?

2 Atemzüge spüren

Nimm einfach wahr, was Du im Moment spürst,
ohne es zu bewerten oder verändern zu wollen.
Und nun weite Deine Aufmerksamkeit noch einmal
bewusst auf Deinen ganzen Körper aus.

Spüre noch einmal die Auflageflächen Deines Körpers

2 Atemzüge spüren

... und spüre noch einmal zu Deinem Atem.

Hat sich der Atem im Vergleich zum Beginn
des Bodyscans verändert?

1 Atemzug

Spüre noch einmal, wie der Atem bei der Einatmung durch die
Nase in Deinen Körper einströmt und den Bauchraum anhebt

1 Atemzug

... und wie der Atem an der Nase ausströmt und den
Bauchraum sanft senkt.

2 Atemzüge spüren

Nun lasse den Atem wieder frei fließen.

Du kannst langsam kleine Bewegungen entstehen lassen:
Bewegungen der Finger, der Zehen und dann der Arme,
der Beine und des ganzen Körpers.

2 Atemzüge spüren

Öffne dann die Augen wieder oder hebe den Blick.