

Body – Scan (Körperwahrnehmung)

Schauen Sie, dass Sie eine bequeme Haltung auf Ihrem Sitz finden. Die Schultern liegen locker, die Arme sind seitlich bequem abgelegt. Schließen Sie die Augen oder senken Sie den Blick.

1 Atemzug

Spüren Sie nun einmal zu den Auflageflächen Ihres Körpers auf Ihrem Stuhl und spüren Sie Ihren Atem.

2 Atemzüge spüren

Nehmen Sie den Atem wahr, wie er durch die Nase einströmt und dann den Bauchraum sanft anhebt.

1 Atemzug

Und nehmen Sie den Ausatem wahr, der den Bauchraum und Brustraum ein wenig senkt.

2 Atemzüge spüren

Erlauben Sie Ihrem Atem zu kommen und zu gehen wie er gerade ist, ohne ihn zu beeinflussen. Wie er in Ihren Körper einfließt und aus Ihrem Körper wieder hinaus fließt.

2 Atemzüge spüren

Nehmen Sie jetzt noch einmal die Auflageflächen Ihres Körpers auf dem Stuhl wahr. Die Füße, die auf dem Boden stehen, die Beine, den Rumpf und die Arme.

2 Atemzüge spüren

Nun spüren Sie bitte bewusst zu Ihren Füßen, zur Ferse, die am Boden aufliegt, zur Fußsohle, die Sie den Tag über trägt und zu den Zehen und zum Fußgelenk.

2 Atemzüge spüren

Spüren Sie dann vom Fuß weiter zum Unterschenkel.

2 Atemzüge spüren

Spüren Sie zum Knie, zum Kniegelenk.

2 Atemzüge spüren

Fühlen Sie dann zum Oberschenkel und dem Gesäß, nehmen Sie einfach wahr was da ist, ohne es zu bewerten.

2 Atemzüge spüren

Und versuchen Sie nun einmal, die Beine bewusst als Raum Ihres Körpers wahrzunehmen.

2 Atemzüge spüren

Wandern Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu Ihrem Rücken. Spüren Sie zum unteren Rücken, zum mittleren Rücken und zum oberen Rücken, zu den Schulterblättern und dem Halswirbelbereich.

2 Atemzüge spüren

Konzentrieren Sie sich auf die Bereiche der Wirbelsäule.

2 Atemzüge spüren

Spüren Sie dann vom Schulter-/ Nackenbereich weiter in Ihre Arme, die Oberarme, dann weiter zum Ellenbogengelenk.

2 Atemzüge spüren

Spüren Sie zu den Unterarmen, dem Handgelenk und den einzelnen Fingern:

dem Daumen, dem Zeige-, Mittel-, Ring- und dem kleinen Finger.

2 Atemzüge spüren

Und wandern Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit die Arme wieder hoch, über die Schulter-/Nackengebiete zu Ihrem Kopf.

2 Atemzüge spüren

und wandern Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit über den Schädel weiter zu Ihrem Gesicht. Nehmen Sie Ihre Stirn wahr und die Augen in Ihren Augenhöhlen und auch die Lider, die auf den Augen aufliegen.

2 Atemzüge spüren

Spüren Sie dann zu den Wangen und zum Mund, dem Kieferbereich:
ist der Kiefer angespannt oder entspannt?

1 Atemzug

Liegt die Zunge locker im Mundraum?

2 Atemzüge spüren

Nehmen Sie einfach wahr, was Sie im Moment spüren, was sie hören im Außen und im Innen.

Was schmecken Sie – Tee / Kaffee zum Frühstück?

Wie fühlt sich Ihre Zunge an?

Was sehen Sie für innere Bilder?

Was fühlen Sie auf der Haut? Kleidung Temperatur?

Was reichen Sie?

Nehmen Sie einfach wahr, was im Moment ist ohne es zu bewerten oder verändern zu wollen und nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit noch einmal bewusst auf Ihren ganzen Körper aus.

2 Atemzüge spüren

Und spüren Sie noch einmal zu Ihrem Atem.

Hat sich der Atem im Vergleich zum Beginn des Body- scans verändert?

1 Atemzug

Spüren sie noch einmal, wie der Atem bei der Einatmung durch die Nase in Ihren 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 lassen Sie den Atem wieder frei fließen.

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

2 Atemzüge spüren

Nehmen Sie 2-3 Atemzüge und wenn das Signal der Klangschale ertönt öffnen Sie wieder die Augen oder hebe den Blick.