

Bodyscan

Diese Entspannungsübung bzw. Meditation hilft dir deine Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit zu trainieren. Du kannst damit deinen Körper und Geist etwas zur Ruhe bringen. Bei regelmäßiger Anwendung reduzierst du damit den Cortisol-Spiegel, stärkst dein Immunsystem und förderst dein Wohlbefinden.

Je nach Durchführung kannst du dir dafür 5 Minuten Zeit nehmen oder auch 15 Minuten. Je detaillierter du es machst umso länger dauert es.

Die Übung kannst du entweder im Sitzen oder im Liegen durchführen. Entscheidend ist, dass du dich nicht bewegst. Spüre und atme in deinen Körper hinein wie ein/e BeobachterIn.

Wenn du die Übung im Sitzen machst, nimm eine aufrechte und bequeme Sitzhaltung ein. Deine Beine berühren den Boden.

Durchführung - Kurze Version

- Beginne mit der ruhigen Sitzhaltung. Bewege dich nicht und spüre in deinen Körper hinein.
- Atme dreimal ein und aus. Du kannst gerne deine Augen schließen.
- Nimm wahr wie dein Körper sich mit Luft fühlt und wie die Anspannung beim Ausatmen loslässt.
- Nimm deine Füße wahr, wie sie sich am Boden anfühlen
- Gehe mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu den Unterschenkeln, Oberschenkel – spürst du vielleicht ein Kribbeln oder eine Schwere - nimm es nur als BeobachterIn wahr.
- Wenn Gedanken hochkommen, lasse sie ziehen und komme zum Körper zurück.
- Folge mit deiner Aufmerksamkeit zum Gesäß und Becken.
- Wandere mit deiner Aufmerksamkeit nach oben in den Bauch.
- Nimm wahr wie sich deine Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt.
- Schau wie sich dein Rücken anfühlt.
- Schulter, Oberarme, Unterarme, Hände.
- Mit jedem Ausatmen kannst du Anspannung loslassen.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Kiefer und dein Gesicht.
- Lasse beim Ausatmen alle Anspannung los.
- Spüre noch einmal in deinen ganzen Körper - von deinem Gesicht bis hinunter in deine Fußsohlen.
- Nimm deinen ganzen Körper dabei wahr.
- Atme noch 2-3 mal tief durch.
- Wenn du so weit bist, öffne deine Augen und komme zurück.

Durchführung - Lange Version

Bei der längeren Version gehst du gleich vor wie bei der kurzen nur etwas detaillierter. So startest du zum Beispiel mit deiner Aufmerksamkeit bei den Zehen, gehst zum Ballen, über die Ferse usw.

Deine Konzentration richtet sich auf viele kleinere Abschnitte und du gehst Stück für Stück weiter.