

Körperreise / Body-Scan (Körperwahrnehmung, Entspannung)

Den Body-Scan kannst du im Sitzen oder im Liegen durchführen. Setz dich in einen bequemen Stuhl oder Sessel oder lege dich in dein Bett, auf das Sofa, auf deine Yogamatte oder eine dicke Decke. Nicht nur dein Geist soll mit der Übung zur Ruhe kommen, sondern auch dein Körper. Versuche trotzdem, wach und aufmerksam zu bleiben und während der Übung nicht einzuschlafen.

Anleitung:

- Achte darauf, dass du bequem sitzt oder liegst, die Arme liegen neben dem Körper oder liegen bequem auf den Oberschenkeln.
- Beginne, tief ein und aus zu atmen. Schließe, wenn du magst, mit dem Ausatmen die Augen und komm langsam zur Ruhe.
- Sobald du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, komme mit deiner Aufmerksamkeit und deiner Konzentration wieder zurück zur jeweiligen Körperregion.
- Beginne mit deinen Füßen. Fühle, an welchen Stellen die Füße den Boden oder die Unterlagen berühren und nimm deine Fersen, die Fußsohlen, die Zehen und den Fußspann ganz bewusst wahr.
- Spüre dann in deine Unterschenkel hinein, die Waden und die Schienbeine.
- Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit in die Knie, die Oberschenkel und fühle, wo die Oberschenkel die Unterlage oder den Stuhl berühren.
- Wandere dann mit deiner Konzentration in deinen Bauch. Atme tief in den Bauch hinein und dann spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.
- Fühle, wo der Rücken anliegt. Sind die unteren Rückenmuskeln entspannt? Überprüfe, ob die Schultern locker nach unten hängen.
- Dann lässt du die Gesichtsmuskeln entspannen, überprüfe, ob der Unterkiefer locker ist, ob die Augenlider ganz locker aufeinander aufliegen.
- Spüre danach in deine Arme hinein. Nimm wahr, an welchen Stellen deine Arme aufliegen und fühle in die Oberarme, die Ellenbogen, die Unterarme und in deine Finger hinein.
- Bereite dich dann darauf vor, die Übung abzuschließen. Mit einer der nächsten Ausatmungen öffnest du deine Augen wieder. Nimm einige tiefe Atemzüge und strecke und räkel dich.