

Der Bodyscan im Top-down Ansatz

Der Bodyscan gehört zu den grundlegenden Achtsamkeitstechniken und Tiefenentspannungsmethoden. Du lernst dabei deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper zu richten und verbindest dich mit ihm.

Nimm dir für diese Übung mindesten 20 Minuten Zeit und achte auf eine ungestörte, ruhige Umgebung. Nimm dabei eine für dich passende Liegeposition ein und lass es ohne Erwartungshaltung einfach geschehen.

Wenn du während der Übung gedanklich abschweifst, was unweigerlich vorkommen wird, nimmst du deine Aufmerksamkeit mit Hilfe deines Atems geduldig wieder zum Bodyscan zurück. Sei geduldig mit dir selbst und akzeptiere das Auftauchen deiner Gedanken ohne zu werten.

Spüre das Gewicht deines Körpers auf der Unterlage und nimm wahr, an welchen Stellen dein Körper auf der Unterlage aufliegt. Mach das in deinem eigenen Tempo. Atme dabei bewusst und regelmässig. Lass dich für die kommenden Minuten von deinem Atem begleiten.

Mit jedem Ausatmen wird dein Körper lockerer, schwerer und verbindet sich immer mehr mit deiner Unterlage.

Richte deine Aufmerksamkeit nun ein paar Augenblicke lang auf deine Atmung. Spüre, wie der Atem ein- und ausströmt und wie sich deine Bauchdecke dabei hebt und senkt. Lass den Atem in seinem Rhythmus arbeiten.

Spüre wie sich mit jedem Atemzug Sauerstoff und Energie in deinem gesamten Körper ausbreitet. Mit dem Einatmen nimmst du das Elixier auf, es strömt gleichmässig durch deinen Organismus und beim Ausatmen wird der Ballast mitgegeben.

Nun bündelst du deine gesamte Aufmerksamkeit auf den Scheitelpunkt deines Kopfes. Von dort aus lässt du deine Aufmerksamkeit über deinen gesamten Kopf ausbreiten.

Versuche zu erkunden, wie sich dein Kopf in diesem Moment anfühlt. Schwer? Gefüllt? Leer? Ist die Kopfhaut entspannt?

Gehe einen Schritt weiter zu deiner Stirn. Welche Empfindungen verspürst du dort? Atme. Lenke deinen Atem bewusst in deinen Kopf. Bei allfälligen Schmerzen oder unangenehmen Empfindungen gehst du so vor und verweilst so lange, wie du es für richtig hältst.

Dehne nun deine Aufmerksamkeit zu deinem Gesicht aus. Nimm dabei deinen Atem mit. Betrachte deine Augen, deine Nase, deinen Mund und die Wangen. Lenke dein Gewahrsein auch zu den Ohren und spüre, welche Empfindungen da auftauchen. Ist dein Kiefer angespannt oder locker? Wie fühlen sich deine Lippen an? Was spürst du in der Nase und in den Augen? Verweile einen Moment in deinem Gesicht.

Der Bodyscan im Top-down Ansatz

Als Nächstes richtest du deine Aufmerksamkeit auf dein Schulter-Nackenfeld. Atme dort hinein und spüre, wenn dein Atem dort angekommen ist, wie es sich in diesem Bereich anfühlt.

Mit jedem Atemzug bringst du mehr Ruhe in deine Schultermuskulatur und lässt allfällige Verspannungen auflockern.

Weite deine Aufmerksamkeit nun auf deinen ganzen oberen Rücken aus. Beobachte diesen Raum und atme in diesen Raum hinein.

Fahre nun mit deinen beiden Armen fort. Lenke deine Aufmerksamkeit zuerst auf deine Oberarme, wandere dann weiter zu deinen Ellbogen und den Unterarmen.

Dehne die Aufmerksamkeit weiter aus zu deinen Unterarmen, deinen Handrücken und deine Handinnenflächen.

Wenn du soweit bist, gehst du mit deinem Gewahrsein in jeden einzelnen Finger. Auch in die Zwischenräume. Spüre und fühle. Bestehen Unterschiede in der Empfindung einzelner Finger? Wie fühlen sie sich an?

Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Brustraum. Nimm deinen Atem bewusst mit und spüre, wie sich der Brustkorb mit jedem Einatmen hebt und mit dem Ausatmen wieder senkt. Beobachte dieses Geschehen für ein paar Atemzüge und versuche achtsam in deinem Brustraum zu verweilen und ihn mit deinem inneren Auge zu beobachten.

Gehe nun etwas tiefer in deinen Bauchraum. Atme in deinen Bauch und spüre, wie sich Atemzug für Atemzug automatisch immer mehr Ruhe ausbreitet. Spüre, wie sich dein Bauch anfühlt. Ist es ein angenehm ruhiger Strom? Oder besteht da ein Gefühl der Nervosität? Falls noch Unruhe herrscht, dann nimm dir einen Moment und mach bewusste, tiefe Atemzüge in deinen Bauch. Lass die Ruhe ausbreiten.

In einem nächsten Schritt lenkst du deine Aufmerksamkeit zu deinem unteren Rücken. Versuche die Empfindungen in deinem Rücken Wirbel für Wirbel wahrzunehmen. Dein ganzes Gewahrsein ist in diesem Moment im unteren Rücken.

Wenn du soweit bist, konzentrierst du dich nun auf alle Empfindungen in deinem Becken- und Hüftbereich. Nimm auch deinen Unterbauch mit dazu. Welche Gefühle sind hier bestehend? Wenn du irgendetwas als unangenehm empfindest, kannst du auch jetzt deinen Atem bewusst dorthin lenken. Nimm dir einige Momente Zeit.

Du wanderst nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Oberschenkeln. Was spürst du dort? Zusammen mit deinem Gesäss liegen deine hinteren Oberschenkel auf deiner Liegeunterlage. Spüre, wie sich das anfühlt.

Gehe nun etwas weiter zu deinen Knien. Nimm auch jetzt deinen Atem mit. Ummantle deine Knie mit deiner Aufmerksamkeit und deinem Atem. Wie fühlen sich diese an?

Dehne deine Aufmerksamkeit noch etwas weiter aus und wandere zu deinen Unterschenkeln. Beginne mit der Rückseite, also den Waden. Welche Empfindungen kannst

Der Bodyscan im Top-down Ansatz

du da wahrnehmen? Wie liegen diese auf der Unterfläche? Lass dich deinen Atem auch wieder begleiten.

Erkunde nun auch deine Unterbein-Vorderseite, deine Schienbeine. Atemzug für Atemzug, Moment für Moment.

Nun bündelst du deine Aufmerksamkeit zu deinen Füssknöcheln. Was kannst du dort spüren? Atme bewusst in die Knöchel. Verweile hier einen Moment und beobachte mit deinem inneren Auge.

Richte nun deine Aufmerksamkeit wie ein Suchscheinwerfer auf deine Füße. Nimm deinen Atem mit. Was empfindest du in deinen Füßen? Wie fühlen sich deine Fersen an? Erkunde deine Zehen eines jeden Fusses einzeln.

Achte auch auf die Zwischenräume der Zehen. Was kannst du erkennen? Gehe Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug zuerst die Zehen deines dominanten Fusses und danach diese des anderen Fusses durch. Versuche zu erkennen, was du alles wahrnimmst.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Lass die Ruhe, die sich bereits vom Kopf über die Schultern, den Armen, über den Bauchraum, bis zu den Beinen ausgebreitet hat, nun auch in deine Füße samt Zehenspitzen weiter ausbreiten.

Versuche nun einmal deinen Körper als Ganzes wahrzunehmen. Nimm dir den Atem zur Hilfe.

Während dem Einatmen breitet sich der Sauerstoff, die Ruhe und frische Energie aus. Während dem Ausatmen verabschiedet sich die Spannung, die du jetzt noch hast und der Ballast löst sich vom ganzen Körper.

Nimm dir einige Momente Zeit für diesen Prozess. Spüre nochmals mit vollster Aufmerksamkeit in deinen ganzen Organismus. Welche Empfindungen tauchen jetzt auf? Wie war es zu Beginn der Übung? Was hat sich alles verändert? Lausche – Atemzug für Atemzug.

Wenn du soweit bist, schliesst du diese Übung bewusst ab und kommst mit deinem Gewahrsein wieder ins Hier und Jetzt.