

## Body Scan - Anleitung Kurzform

*Den Body-Scan kannst Du im Sitzen oder im Liegen machen.*

*Setz dich in einen bequemen Stuhl oder Sessel oder legt dich auf das Sofa, ins Bett, auf eine Yogamatte oder eine dicke Decke. Achte darauf, dass die Kleidung oder die Brille nicht drückt oder einengt und dir warm ist.*

*Körper und Geist dürfen jetzt zur Ruhe kommen und vielleicht folgst du zunächst einfach deinem Atem. Versuche, während der Übung wach und aufmerksam zu bleiben und nicht einzuschlafen. Nimm einfach wahr, was du fühlst (Wärme, Kühle, Leichtigkeit, Kribbeln – alles ist möglich, auch, dass du nichts wahrnimmst), ohne es verändern zu wollen. Beobachte einfach deinen Körper.*

*Nach einigen weiteren Atemzügen beginnst du mit der Übung:*

- Achte darauf, dass du bequem sitzt oder liegst, die Arme liegen neben dem Körper oder liegen bequem auf den Oberschenkeln.
- Atme tief ein und aus
- Wenn du magst, schließe jetzt die Augen ganz sanft
- Und komme immer mehr und mehr zur Ruhe
- Sobald du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, bringe deine Aufmerksamkeit ganz sanft zurück zu der jeweiligen Körperregion
- Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen. Fühle, an welchen Stellen deine Füße den Boden oder die Auflage berühren und nimm deine Fersen, die Fußsohlen, die Zehen und den Fußrücken bewusst wahr.
- Spüre dann in deinen Unterschenkel hinein, die Waden und Schienbeine.
- Wandere dann mit einer Aufmerksamkeit in die Knie und die Oberschenkel und nimm wahr, wo der Oberschenkel die Unterlage oder den Stuhl berührt.
- Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit in den Bauch. Atme tief in den Bauch hinein und spüre, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen wölbt und bei der Ausatmung senkt.
- Fühle, wo dein Rücken anliegt. Sind die unteren Rückenmuskeln entspannt? Hängen die Schultern locker herab?
- Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit zu den Gesichtsmuskeln. Ist der Unterkiefer locker? Liegen die Augenlider ganz leicht und gelöst aufeinander?
- Spüre dann in deine Arme hinein. Nimm wahr, an welchen Stellen deine Arme aufliegen und fühle die Finger, die Hände, die Unterarme, die Ellenbogen und die Oberarme.
- Bereite dich nun darauf vor, die Übung langsam zu beenden. Mit der nächsten Ausatmung öffne die Augen, nimm einige tiefe Atemzüge und recke und strecke dich, wenn du magst.