

Karin Mattivi

Fitness und coaching

www.fitnessundcoaching.eu

Körper-Achtsamkeits-Meditation – Bodyscan

Bei dieser Entspannungstechnik möchten wir uns bewusst wahrnehmen und uns optimal entspannen und regenerieren. Das achtsame Beobachten unseres Körpers bewirkt eine Präsenz im Hier und Jetzt und hilft uns intuitiv Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und zu zentrieren. Auch die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert. Wir spüren in die einzelnen Körperteile hinein und bringen die Achtsamkeit, die ganze Aufmerksamkeit zu dem jeweiligen Körperteil. Alles, was da ist, nehmen wir einfach nur wahr, ohne zu analysieren, zu beurteilen oder darauf zu reagieren.

Bei regelmäßiger Durchführung hat der Bodyscan auch eine nachhaltige Wirkung. Diese Entspannungsmethode hilft nicht nur in akuten Stresssituationen, sondern führt allgemein zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Ziel ist es die Aufmerksamkeit ganz auf das Hier und Jetzt zu lenken: voll und ganz wahrzunehmen, was im Moment passiert, was jetzt ist.

Im Folgenden wird die Übung beschrieben:

Nimm eine bequeme Position ein, mach es dir gemütlich, lockere deine Muskeln und wenn du magst kannst du die Augen schließen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Atmung. Spürst du wie dein Atem kommt und geht? Achte darauf, wie beim Ein- und Ausatmen sich die Bauchdecke hebt und senkt. Spürst du wie dein Atem fließt? Wenn du in der folgenden Übung merkst, dass deine Gedanken abschweifen, führe deine Gedanken sanft und freundlich wieder zu deiner Atmung zurück. Achte darauf, wie du langsam ein- und ausatmest.

Beginne nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper zu richten: Lenke deine Aufmerksamkeit zuerst in deinen rechten Fuß. Spüre in den rechten Unterschenkel, das Knie und den Oberschenkel. Vielleicht ist dein rechtes Bein locker, vielleicht aber auch schwer oder warm. Womöglich spürst du auch keine dieser Empfindungen in deinem Bein. Auch das ist in Ordnung.

Nachdem du dein rechtes Bein wahrgenommen hast, wandere nun zum linken Bein. Fokussiere deine Aufmerksamkeit auf deinen linken Fuß, von den Zehenspitzen zur Ferse. Langsam bewegt sich deine Wahrnehmung über das ganze linke Bein nach oben bis zur Hüfte. Wie fühlt sich dein linker Unterschenkel an, deine linke Wade, dein linker Oberschenkel?

Wenn du mit deiner Aufmerksamkeit bei der linken Hüfte angelangt bist, achte noch einmal auf das Kommen und Gehen deines Atems. Spürst du wie dein Atem fließt? Achte auch darauf, wie deine Bauchdecke sich beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Beim Einatmen wird der Brustkorb größer, beim Ausatmen wird der Brustkorb kleiner.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf dein Gesäß und dein Becken. Spürst du wie dein Gesäß die Unterlage berührt? Wie es mit deinem unteren Rücken verbunden ist? Achte auf deinen unteren Rücken und deinen Bauch. Spürst du wie sich dein Rücken und dein Bauch sanft bewegt, wenn der Atem hindurchströmt? Vielleicht merkst du auch kleine Bewegungen in deinen Rückenmuskeln, wenn du ein und ausatmest.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit den Bauch hinauf zum Brustkorb. Achte auch hier genau darauf, wie sich deine Brust bewegt, wie sie sich beim Atmen hebt und senkt.

Langsam gleite mit deiner Wahrnehmung zu deinen Schultern und du den Schulterblättern. Wie fühlt sich deine Schulter an? Vielleicht fühlen sich deine Schultern schwer an, so als würden sie zum Boden gezogen werden? Vielleicht fühlen sie sich aber auch ganz leicht an, so als würden sie über dem Boden schweben.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu den Armen. Nimm achtsam deine Oberarme wahr und deine Ellbogen. Weiter über die Unterarme zu den Händen in die Finger. Was spürst du in deiner Hand, was in deinen Fingern? Vielleicht sind deine Hände angespannt, oder auch warm und locker. Womöglich spürst du auch keine dieser Gefühle, dann ist das auch in Ordnung.

Wandere mit deiner Wahrnehmung über die Arme sanft weiter zu deinem Nacken. Fokussiere deine Achtsamkeit auf deinen Nacken. Gibt es hier Verspannungen? Wie fühlen sie sich an? Geh behutsam weiter zu Gesicht: Kinn, Mund, Nase, Nasenspitze, Augen, Stirn, von den Schläfen bis zum Scheitel, zum höchsten Punkt deines Körpers. Wie fühlt sich der höchste Punkt deines Körpers an? Von diesem höchsten Punkt aus kannst du deinen ganzen Körper beobachten, vom Kopf bis zu den Füßen. Nimm ihn als Gesamtheit wahr. Entspanne noch einige Atemzüge mit dem Blick auf deinen Körper.

Mache nun einen tiefen Atemzug, bewege langsam deine Arme und Beine, recke und strecke dich, öffne deine Augen und komme wieder im Alltag an.