



Bodyscan, achtsam den eigenen Körper wahrnehmen

Du kannst die Übung im Liegen oder Sitzen machen.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und spüre, wie du auf deiner Unterlage sitzt oder liegst.

Vielleicht hast du auch als Kind mit Straßenkreide die Körperumrisse deiner Freunde nachgezeichnet, wenn ihr eigene Portraits malen wolltet.

So in etwas kannst du dir diese Übung vorstellen. Nimm dir etwas Zeit dafür.

Schließe nun deine Augen und verwende die Kraft deiner Aufmerksamkeit und deiner Absicht.

Wir starten oben auf dem Kopf und werden als erstes deinen physischen Körper umrunden.

Fahre nun langsam mit deiner Aufmerksamkeit außen an beiden Seiten des Kopfes nach unten in Richtung Hals, weiter zu den Schultern und die Arme entlang.

Weiter zu deinen Händen, deine Finger sind leicht gespreizt, so, dass du achtsam jeden einzelnen Finger umrunden kannst. Fahre nun weiter den Arm hinauf zur Achselhöhle, an der Seite des Oberkörpers hinunter zur Taille. Von dort an den Hüften, den äußeren Beinen entlang zu deinen Füßen. Die Füße entlang zu deinen Zehen, weiter wieder zur Ferse und dann zur Innenseite deiner Beine bis zum Schritt.

Jetzt hast du einmal deine rechte und linke Körperseite umrundet. Das machen wir nun auch mit der Körper Vorder- und Rückseite.

Wir beginnen wieder auf dem Kopf und lenken unsere Aufmerksamkeit die Stirn hinunter bis zur Nase, weiter bis zum Kinn, den Hals hinunter, zur Mitte der Brust, hinunter bis zum Bauch und weiter bis zum Schritt. Von dort geht es zur Körperrückseite. Die Wirbelsäule hinauf zum Nacken, dem Hinterkopf wieder zum Oberen Teil des Kopfes.

Prima. Jetzt hast du deinen gesamten Körper 1-mal von außen umrundet und nachgefahren.

Jetzt wollen wir die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit nach Innen richten.

Es können Bilder, Gefühle und Empfindungen auftreten, während du diese Übung machst, nimm sie einfach wahr.

Vielleicht fühlt sich ein Bereich schwerer an als ein anderer, ein Teil leichter usw.

Beginne am Kopf und gehe mit deiner Aufmerksamkeit langsam immer weiter hinunter, zur Nase, zum Kinn, zum Hals, den Oberkörper hinunter usw. Beobachte, was du wahrnimmst, nimm zur Kenntnis was auftaucht und scanne dann weiter.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst.

Während du achtsam deinen Körper scannst, wiederhole immer wieder für dich den Satz: Das ist meine Energie. Das bin ich. Das ist mein Körper. (Das kann leise in deinen Gedanken sein.)

Wenn du etwas spürst, musst du das nicht genau verstehen, es geht hier darum dich selbst zu spüren.

Deinen Körper entspannen

Wenn du magst, kannst du die Übung fortsetzen, in dem du deinen Körper bittest, sich zu entspannen.

Beginne wieder oben auf dem Kopf und versuche, jeden Muskel deines Körpers zu entspannen.

Lade Ruhe, Gelassenheit und Stille ein.

Versuche Schicht für Schicht vom Kopf über die Schultern, die Brust, die Arme und Beine so weit wie möglich zu entspannen und die Spannung in deinen Muskeln zu lösen.

Gibt es jetzt noch irgendwo in deinem Körper einen Teil, der weiterhin angespannt ist?

Dann sage jetzt deinen Namen, um dein Selbstgefühl zu unterstützen.

Wie fühlt sich die angespannte Energie an?

Nimm einfach wahr. Vielleicht kannst du jetzt loslassen und auch diese Stelle entspannen.

Das ist eine Übung, die du jeden Tag nutzen kannst, um dich und deinen Körper besser kennen zu lernen. Je öfter du sie anwendest, desto mehr wirst du lernen.

Fortgeschrittene Übung; Was gehört mir und was nicht?

Diese Übung ist einfach, aber wirkungsvoll.

Wenn du die beiden vorherigen Übungen gemacht hast, hast du dich besser kennen gelernt und kennst deine Grenzen.

Der erste Schritt besteht darin drei Körperempfindungen zu finden, die sich am Körper oder an der Körperoberfläche befinden.

Scanne also deinen Körper wie du schon kennen gelernt hast und benenne drei Dinge, die du fühlst.

Das kann ein Kontakt sein, ein Schmerz, eine Anspannung, vielleicht ein juckendes Gefühl, vielleicht ein Windhauch, der deine Haut streift.

Z.B. eine Verspannung in deiner linken Schulter, ein Druck auf dem Magen und ein Kribbeln im rechten Fuß.

Schau dich nun um und entdecke drei Dinge, die sich außerhalb deines Körpers befinden. Z.B. der Blumentopf auf der Fensterbank, das Foto an der Wand, der bunte Teppich.

Dann verbindest du dich wieder mit deinem Körpergefühl. Das bin ich, der Schmerz in meiner linken Schulter, der gehört zu mir.

Der Druck in meinem Magen. Der gehört zu mir.

Das Kribbeln im rechten Fuß, das gehört zu mir.

Jetzt nennst du noch einmal die drei Dinge, die du um dich herum entdeckt hast und sagst: „Das ist draußen.“ „Das bin nicht ich.“ „Der Blumentopf auf der Fensterbank, das bin nicht ich.“ „Der bunte Teppich, das bin ich nicht.“ „Das Foto an der Wand, das bin nicht ich.“

Dann beginnst du wieder mit drei Empfindungen in deinem Körper. Du sagst: „Das bin ich, das ist in mir.“

Dann findest du wieder drei Dinge im Raum. „Das ist außerhalb von mir.“

Das ist eine wirklich einfache Übung, die dein Bewusstsein für Grenzen schult. Wenn du sie ein paar Minuten am Tag machst wirst du eine Veränderung bemerken.

Nach einer Woche merkst du vielleicht, dass es nun diesen Filter gibt und du einfacher in der Lage bist zuzusagen: Das ist meins und das ist nicht meins.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Üben

Sabine Eggersglüß

kontakt@sabine-eggessgluess.de

www.sabine-eggessglues.de