



Bodyscan

Richte dich in Rückenlage ein. Bewege dich gerne, um dann angenehmer zu liegen. Wenn du noch etwas ändern möchtest, ändere dies jetzt. Ruhig und angenehm zu liegen, hilft dir, achtsam bei den Körperbereichen zu bleiben, die ich nenne.

Spüre, wie du liegst. Spüre, wo du Kontakt zum Boden hast.

Atme tief ein und drücke leicht gegen den Boden. Atme gleichmäßig aus, lass los und werde schwer.

Wiederhole dies: Atme tief ein und drücke gegen den Boden. Atme aus und werde schwer.

Noch einmal: Einatmen PAUSE Ausatmen.

Spüre, wie du liegst, spüre, wo du Kontakt zum Boden hast.
PAUSE

Deine Gedanken werden abschweifen, das ist normal. Wenn du bemerkst, dass du in Gedanken bist, komme zurück zum Körper. Wende dich dann achtsam dem Körperbereich zu, der genannt wird. PAUSE

Fühle nun die Bereiche deines Körpers, die den Boden berühren. Die Fersen, die Waden, die Oberschenkel, das Gesäß. Wo liegt der Rücken auf? Spüre deine Schultern am Boden. Die Arme. Die Hände. Wie liegt der Hinterkopf auf? PAUSE

LANGSAMER Wende dich dem **linken Fuß** zu. Nimm deinen Fuß achtsam wahr. PAUSE

Die große Zehe. Die kleine Zehe. Die Zehen dazwischen. Es ist in Ordnung, wenn du in manchen Bereichen nichts spürst. Spüre deine Fußsohle. Die Ferse. Den linken Knöchel. Spüre deinen ganzen Fuß. PAUSE

Spüre deinen Unterschenkel. Das Schienbein. Das Knie. Den Oberschenkel. Das Gesäß und die linke Hüfte.

Bringe deinen Fokus zur rechten Hüfte und komme über das Bein zum **rechten Fuß**. PAUSE

Spüre deinen rechten Fuß. Nimm deinen Fuß achtsam wahr. Die große Zehe. Die kleine Zehe. Die Zehen dazwischen. Spüre deine Fußsohle. Die Ferse. Den Knöchel. Spüre deinen ganzen Fuß. PAUSE

Spüre deinen Unterschenkel. Das Schienbein. Das Knie. Den Oberschenkel. Das Gesäß und die rechte Hüfte.

Wende dich beiden Hüften zu. Spüre dein Becken. Begib dich mit der Aufmerksamkeit zum Bauch. Zu den Seiten deines Körpers. Spüre den unteren Rücken. Wandere weiter zum oberen Rücken. Bemerke, wie sich der Brustkorb beim Atmen ausdehnt und zusammenzieht. PAUSE

Spüre deine Schultern. Deine linke Schulter. Gehe durch den Arm zur **linken Hand**. PAUSE Spüre den Daumen. Den Zeigefinger. Den Mittelfinger. Den Ringfinger. Den kleinen Finger. Die Handfläche. Den Handrücken. Das Handgelenk. Spüre deine ganze Hand. PAUSE Spüre den Unterarm. Den Ellbogen und den Oberarm. Kehre zurück zur linken Schulter.

Spüre deinen Schultergürtel. Bringe deinen Fokus zur rechten Schulter. Gehe durch den Arm zur **rechten Hand**. PAUSE Spüre den Daumen. Den rechten Zeigefinger. Den Mittelfinger. Den Ringfinger. Den kleinen Finger. Die Handfläche. Den Handrücken und das Handgelenk. Spüre deine ganze Hand. PAUSE Spüre den Unterarm, den Ellbogen und den rechten Oberarm.

Wende dich wieder dem Schultergürtel zu. Dem Nacken. Dem Hals. PAUSE Deinem Kinn, dem Mund. Spüre deinen Unterkiefer und den Oberkiefer. Die Zunge und den Gaumen. Deine Nase. Die Wangen. Die Ohren.

SEHR LANGSAM: Fühle, wie der Hinterkopf aufliegt. Spüre deine Schläfen. Die Stirn. Deine Kopfkrone. PAUSE Von der Kopfkrone bis zu den Zehen: Wende dich deinem ganzen Körper achtsam zu. LANGE PAUSE

Komme zu deiner Atmung. Beobachte den Atem. Spüre, wie sich der Brustkorb atmend hebt und senkt. Drücke einatmend leicht mit den Händen und Fersen in den Boden und lasse ausatmend wieder los. Wiederhole dies in deiner Zeit. Atme jeden Atemzug tiefer ein und schiebe den Boden weg. Lasse ausatmend los. PAUSE Beginne mit kleinen Bewegungen in den Händen und Füßen. Vergrößere die Bewegungen, bewege die Beine, die Hüften, die Arme und Schultern. Räkle dich, strecke dich und finde deinen Weg in einen aufrechten Sitz.

Wenn du soweit bist, öffne die Augen, falls sie noch geschlossen sind und komme ganz in den Raum zurück.