

Body Scan

Diese Übung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Achten Sie darauf, während der ganzen Übung möglichst wach zu bleiben.

Schließen Sie die Augen, außer Sie neigen dazu einzuschlafen, dann ist es besser, wenn sie offenbleiben.

Zum Erlernen der Übung erweist sich oft die Unterstützung durch eine CD oder Audiodatei mit den gesprochenen Übungen als hilfreich.

Während der ganzen Übung geht es nicht darum, etwas zu verändern oder zu erreichen. Es geht darum, einfach zu beobachten, was ist und es von Augenblick zu Augenblick so anzunehmen, wie es ist.

Beobachte deinen Atem, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt, ganz von selbst, ohne dass du etwas tun musst. Ein und aus und Pause. Einfach beobachten.

Nimm dir die Zeit, den ganzen Körper wahrzunehmen als ein von deiner Haut umhülltes Ganzes.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Zehen des linken Fußes. Beobachte, was du in den Zehen wahrnehmen kannst: Temperatur, Berührung (wenn sie zugedeckt sind), ein Kribbeln, die Stellung der Gelenke, etwas Anderes oder vielleicht auch gar nichts. Das ist auch in Ordnung, eben ganz bewusst nichts zu spüren. Für manche Menschen ist die Vorstellung hilfreich, den Atem dorthin zu lenken, gleichsam in die Zehen zu atmen, und wieder aus ihnen heraus, die Vorstellung, wie der Atem durch die Nase einströmt, ein feiner Hauch, in die Lungen, weiter in den Bauchraum, ins linke Bein bis in die Zehen, und wieder zurück.

Gehe für kurze Zeit mit der Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung. Dann wende dich deinen Fußsohlen zu, der Ferse, dem Knöchel. Und während du auch in diese Körperteile bewusst hinein- und wieder herausatmest, nimmst du alle Empfindungen wahr. Registriere sie und lasse sie dann sogleich wieder los. Fahre dann mit der Übung fort.

Sobald du merkst, dass Gedanken auftauchen, lenke deine Aufmerksamkeit zum Atem und zur jeweiligen Körperregion zurück.

Taste dich innerlich auf diese Art und Weise durch das linke Bein aufwärts, vom Fußgelenk zur Wade und zum Schienbein, dem Knie, der Kniescheibe, durch den gesamten Oberschenkel (an die Oberfläche und im Inneren bis zur Lende und) bis zur linken Hüfte.

Von dort gehst du über zum rechten Fuß, wo du in derselben Reihenfolge das Bein hinaufwanderst.

Der Fokus deiner Aufmerksamkeit wandert dann langsam durch den gesamten Unterbauch, berührt noch einmal die Hüften, dann die Pobacken (und die Genitalien), das Kreuz, den Bauch. Von da geht es weiter durch den Oberkörper, den Rücken, den Brustkorb (und die Rippen zu den Brüsten, zu den Lungen und den großen Blutgefäßen, die im Brustkorb angesiedelt sind), weiter zu den Schulterblättern bis zum Schlüsselbein und den Schultern.

Von den Schultern gehst du zu den Armen über, wobei oft beide Arme gleichzeitig durchwandert werden, von den Fingerspitzen durch die Finger, den Handballen, die Handfläche und den Handrücken, durch das Handgelenk, den Unterarm, den Ellbogen den Oberarm und die Armbeuge wieder bis zu den Schultern.

Dann gehe zu Nacken und Kehle über und wandere schließlich mit deiner Aufmerksamkeit durch Gesicht und Schädel.

Die Aufmerksamkeit bleibt währenddessen auf den Atem und die verschiedenen Empfindungen in den unterschiedlichen Körperregionen gerichtet. Atme bewusst dorthin und wieder heraus. (Lasse deine Empfindungen und Gedanken auch immer wieder bewusst los.)