

Informationsblatt

Stand: 01/2014

DER BODYSCAN...



... FÜR MEHR GEWAHRSEIN, GELASSENHEIT UND HARMONIE

Was ist der Bodyscan?

Der Bodyscan ist eine Übung zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und zur Vertiefung der Beziehung zwischen Körper und Geist.

In Ruhe werden nacheinander alle Bereiche des Körpers gedanklich abgetastet. Dabei auftauchende Empfindungen, Gedanken und Emotionen werden nicht ignoriert oder verdrängt, sondern bewusst und vorurteilsfrei wahrgenommen.

Der Bodyscan ist eine Basisübung in MBSR/MBCT, weil er die Konzentrationsfähigkeit fördert, die eine wesentliche Voraussetzung für das Praktizieren von Achtsamkeit ist. Der Geist lernt, sich zu sammeln.

Entspannung ist nicht das primäre Ziel. Tiefe Entspannungszustände treten als Begleiteffekt auf.

Der Bodyscan – Grundzüge

1. Durchführung im Liegen, an einem ungestörten Ort, mit geschlossenen Augen
2. Mit den Bewegungen des Atems und den Empfindungen des Körpers in Kontakt kommen
3. Absichtshaltung herstellen: „wacher werden“, ein Gewahrsein für alle Empfindungen aufbringen
4. Die Atembewegungen im Bauchraum wahrnehmen, sich mit den Empfindungen im Bauraum verbinden
5. Den Fokus („Scheinwerfer“) zunächst auf die Zehen des linken Fußes richten, in einer sanften interessierten und liebevollen Haltung
6. In den linken Fuß hineinatmen
7. Aufmerksamkeit auf Empfindungen in der Unterseite des Fußes richten, dann Spann, Ferse, Fußsohle
8. Aufmerksamkeit auf Empfindungen im Fußgelenk, in der Oberseite des Fußes, in den Knochen und Gelenken, dann in den Unterschenkel, die Wade, das Schienbein, das Knie, den Oberschenkel
9. Nacheinander die Körperteile scannen: die Teile des rechten Beins, den Beckenraum, die Lenden, das Gesäß, die Hüften, den untern Rücken, den Bauchbereich, den oberen Rücken, den Brustbereich, die Schultern, die Hände mir Finger und Gelenken, die Unterarme, Ellbogen, die Oberarme, die Schultern, die Achseln, der Nacken, das Gesicht (Kiefer, Mund, Nase, Wangen, Ohren, Augen, Stirn)
10. Bei der Empfindung von Anspannung: in diese Empfindung hineinatmen
11. Bei Ablenkungen, dem Abschweifen des Geistes: das Abschweifen zur Kenntnis nehmen, die Achtsamkeit zurückbringen zu dem betreffenden Körperteil
12. Den Körper als Ganzes wahrnehmen, die Atmung, die Empfindungen
13. Das Einschlafen möglichst verhindern (ggf. Übung mit offenen Augen oder im Sitzen)