

# ACHTSAMKEITSÜBUNG

## **Bodyscan**

### Stärke dein Körperbewusstsein

#### **Wissenswertes rund um den Bodyscan**

Der Bodyscan ist eine wundervolle Möglichkeit dich und deinen Körper besser kennen zu lernen und die Signale die er dir gibt zu verstehen.

Unser Körper ist wie ein guter Freund, der uns immer die Wahrheit sagt und nur das beste will für uns. Nur ist es so, dass wir manches mal einfach nicht hinhören wollen, weil wir entweder keine Zeit haben, es etwas wichtigeres zu tun gibt, oder ganz einfach weil wir nie gelernt haben, die Sprache unseres Körpers verstehen zu lernen.

Lernt man nicht hinzuhören was der Körper einem sagen will, kann sich das später möglicherweise rächen...

Möchtest du also mehr Bewusstsein in deinen Körper bringen und eine bessere Verbindung, ja vielleicht sogar ein Liebesverhältnis mit ihm beginnen, dann ist der Bodyscan genau das richtige.

Beim Bodyscan wirst du Schritt für Schritt durch deinen Körper geführt und bringst deine gesamte Aufmerksamkeit immer auf einen Körperteil. Es geht hier bei nicht darum etwas bestimmtes zu erreichen, sondern einfach nur darum wahr zu nehmen wie sich die Bereiche anfühlen.

Allein durch die wertfreie Aufmerksamkeit die du deinem Körper schenkst, können unbewusste Vorgänge ins Rollen gebracht werden, die dir auf lange Sicht zu einer besseren Gesundheit, mehr Vitalität und Ausgeglichenheit verhelfen können.

Dabei musst du nicht in jedem Körperteil etwas spüren oder wahrnehmen. Wenn du nichts spürst, dann reicht es dies einfach wertfrei zu bemerken.



# ACHTSAMKEITSÜBUNG

## Wie wirkt der Bodyscan?

Die Wirkungen des Bodyscan sind vielfältig und in jedem Fall gesundheitsfördernd. Natürlich hat man um so mehr Erfolg, je regelmäßiger man übt.

- **Du lernst deinen Körper besser kennen**

Durch den Bodyscan richtest du deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und stellst so eine intensive Verbindung zu ihm her.

Gedanken, Sorgen und Urteile treten in den Hintergrund. Du hörst und spürst was dein Körper dir zu sagen hat, dadurch gewinnst du an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

- **Positive Auswirkung auf Schmerzen und Stärkung der Selbstheilungskräfte**

Generell neigen wir dazu Körpersignale zu ignorieren. Durch den Bodyscan wird dir von mal zu mal mehr bewusst, dass es stärkend und nachhaltig ist, dies nicht zu tun, sondern gezielt die Aufmerksamkeit dort hin zu lenken, wo dein Körper es braucht und dem zu folgen, was er dir sagt.

Durch den Bodyscan untersuchst du diese Signale genauer und akzeptierst sie als einen Teil von dir. Durch die Akzeptanz können sich unangenehme Empfindungen mit der Zeit transformieren und auflösen.

- **Du wirst sensibler**

Wenn du deine Körperempfindungen genau beobachtest, wirst du sensibler und merkst schneller, was dir gut tut und was nicht. Durch dieses Körperbewusstsein kannst du destruktives Verhalten früher erkennen und bei Bedarf verändern.

- **Der Bodyscan kann zu nachhaltiger Entspannung beitragen**

Durch regelmäßiges Üben kann sich eine tiefe Grundgelassenheit in dir einstellen, weil du eben gut in deinem Körper verankert bist und ihn wahrlich bewohnst. Du findest sozusagen ein friedliches zu Hause in dir.

- **Dein Schlaf, sowie deine Vitalparameter können sich verbessern**

Nachweislich hat jede Form der Achtsamkeit oder Meditation, so eben auch der Bodyscan eine positive Auswirkung auf unseren Schlaf und sämtliche Vitalparameter wie Herzschlag, Blutdruck und Blutzucker.

Da du während solcher Übungen immer auch mit unter Spannung abbaust und dein Körper die Zeit zum Verarbeiten von Eindrücken nutzen kann, können solche Effekte erzielt werden.



# ACHTSAMKEITSÜBUNG

## Häufige Fragen rund um den Bodyscan

### **Kann ich den Bodyscan auch abkürzen?**

Grundsätzlich spricht nichts dagegen, die Bodyscan Meditation abzukürzen. Du wechselst dann einfach etwas schneller zum nächsten Körperteil. Eine andere Möglichkeit ist die Konzentration auf eine bestimmte Körperregion. Wenn du beispielsweise immer wieder Probleme mit der Bauchgegend hast, kannst du die Übung auch ausschließlich darauf begrenzen.

Ich würde dir dennoch empfehlen, den Bodyscan zuerst ein paar Mal komplett und in voller Länge zu machen, damit du ein Gespür für die Übung bekommst.

### **Wie oft sollte ich den Bodyscan üben?**

Anfangs empfiehlt es sich den Bodyscan täglich durchzuführen für einen Zeitraum von etwas 3 Wochen. Solange braucht dein System einfach um eine neue Übung vollkommen zu integrieren. Danach wirst du selbst merken, ob du weiter täglich üben möchtest, oder lieber gezielt auf einzelne Körperregionen oder vielleicht 2 x in der Woche. Vertraue hier ganz deinem Gefühl.

### **Was mache ich, wenn unangenehme Empfindungen oder Schmerzen auftauchen?**

Begegne allen Empfindungen mit Akzeptanz und Offenheit, eine Art kindliche Neugierde. Durch das intensive Beobachten und Wahrnehmen und die Akzeptanz die du deinem Körper entgegen bringst werden sich unangenehme Empfindungen mit der Zeit auflösen.

Sei dir bewusst: Schmerzen kommen und gehen. Kein Zustand hält ewig. Nimm sie wahr und wehre dich nicht dagegen. Unangenehme Empfindungen die jetzt da sind, können in 5 Minuten schon wieder verschwunden sein. Vertraue auf einen natürlichen Fluss in allen Dingen.

Sollten jedoch gewisse Schmerzen sehr stark sein und immer wieder

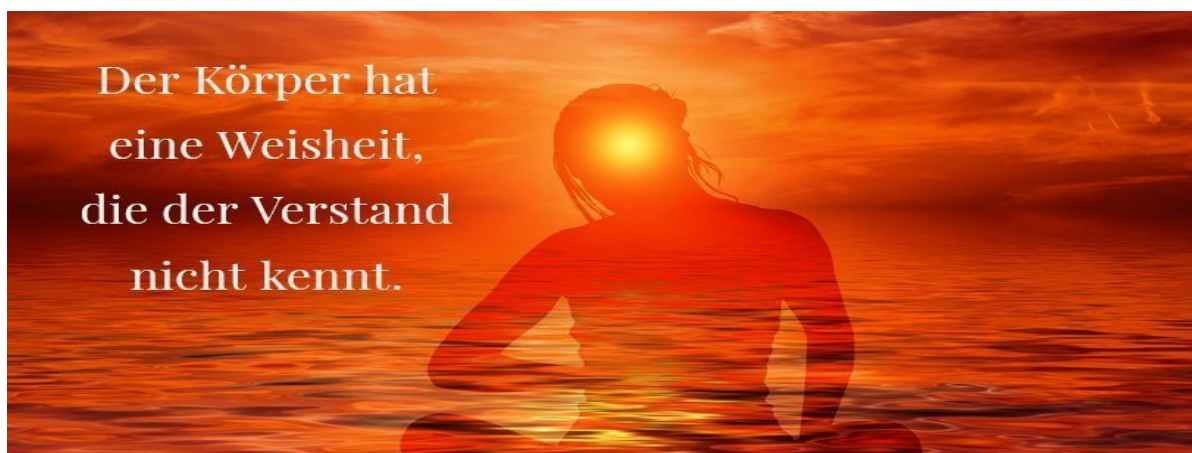


Abbildung 1: <https://dfme-achtsamkeit.de/bodyscan-mbsr-lieben-lernen/>



©Astrid Widloither | Achtsamkeit & Bewusstes Sein.

# ACHTSAMKEITSÜBUNG

aufzutauchen, lass sie bitte ärztlich abklären.

## **Bodyscan Anleitung zum Üben für zu Hause**

**Du kannst diese Anleitung direkt verwenden, wenn du mit jemand anderem übst, oder du kannst sie dir auf dein Handy sprechen und für dich verwenden. Ansonsten kannst du auch gerne meine geführte Audiovariante verwenden, jedoch kann es sein, dass dir hier auffällt, dass du manchen Körperbereichen mehr oder weniger Zeit widmen möchtest.**

**Nimm dir für diese Übung etwa eine halbe Stunde Zeit. Achte darauf, dass du nicht gestört wirst und schalte dein Handy ab. Lege dich mit dem Rücken auf eine bequeme Unterlage und schließe deine Augen. Deine Hände liegen mit offenen Handflächen neben deinem Körper.**

1. **Spüre das Gewicht deines Körpers auf der Unterlage**, nimm wahr, an welchen Stellen dein Körper auf der Unterlage aufliegt und atme ganz ruhig und gleichmäßig. Mit jedem Ausatmen lässt du deinen Körper lockerer werden und mehr und mehr in die Unterlage einsinken.
2. Konzentriere dich ein paar Minuten lang nur auf deine Atmung. **Spüre, wie der Atem ein- und ausströmt** und wie sich deine Bauchdecke dabei hebt und senkt.
3. **Dann bündelst du deine ganze Aufmerksamkeit auf deinen linken großen Zeh**. Nimm nun alle Empfindungen wahr, die du in deinem Zeh fühlst. Fühlt er sich warm oder kalt an? Spürst du eine Berührung zu deinem Socken oder ein Kribbeln? Dehne deine Aufmerksamkeit dann nacheinander auf **alle Zehen deines linken Fußes** aus und nimm auch die Zwischenräume wahr.
4. **Lenke deine Atmung immer gezielt in die Region deines Körpers, in die du gerade hinein spürst**. Du stellst dir vor, wie dein Atem über die Nase einströmt, durch den Körper und dein linkes Bein bis zu deinen Zehen fließt und beim Ausatmen wieder durch den Körper zurück fließt, bis er wieder aus der Nase austritt.
5. Deine Aufmerksamkeit wandert nun zu deinem **linken Fuß**. Nimm alle Empfindungen in **deiner Ferse, in deinem Knöchel und in deiner Fußsohle** Wenn du nichts spürst, ist das auch in Ordnung.
6. Gehe weiter nach oben und wiederhole das Ganze mit deinem **Unterschenkel, deinem Knie und deinem Oberschenkel**. Vergiss



# ACHTSAMKEITSÜBUNG

- nicht deine Atmung gezielt in den jeweiligen Körperteil zu lenken.
7. Versuche nun die **Unterschiede zwischen deinem linken und rechten Bein wahrzunehmen**. Wie fühlen sich deine Beine im Vergleich an?
  8. **Wiederhole den ganzen Prozess nun mit dem rechten Bein** und beginne wieder bei deinem großen Zeh. Wenn du gedanklich abschweifst, kehrst du mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder geduldig zum Bodyscan zurück.
  9. Konzentriere dich dann auf alle Empfindungen in deinem **Becken und deinen Hüften**. Atme bewusst in diese Bereiche und stell dir vor, wie sie sich mit Sauerstoff füllen.
  10. Als Nächstes lenkst du deine Aufmerksamkeit auf deinen **unteren Rücken**. Versuche die Empfindungen in deinem Rücken Wirbel für Wirbel wahrzunehmen. **Nimm nun deinen Bauch dazu und auch die Organe**. Wenn du irgendwo eine stärkere Empfindung spürst, kannst du deine Aufmerksamkeit auch länger auf diese Stelle richten und deine Atmung gezielt dorthin leiten.
  11. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter am Körper nach oben zu deinem **oberen Rücken und deiner Brust**. Spüre, wie sich dein Brustkorb mit der Atmung hebt und senkt und wie dein Herz schlägt.
  12. Fahre nun mit deinen **beiden Armen** Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine **Fingerspitzen, auf deine Handflächen und auf deine Handrücken**, dann weiter zu deinen **Unterarmen, deinen Ellbogen und deinen Oberarmen**.
  13. Richte deine Aufmerksamkeit als Nächstes auf deine **Schultern, deinen Nacken und deinen Hals**. Bei vielen Menschen sind diese Körperregionen besonders angespannt.
  14. Nimm jetzt alle Empfindungen in deinem **Gesicht** Ist dein **Kiefer** angespannt oder locker? Wie fühlen sich deine **Lippen und deine Zähne** an? Was spürst du in der **Nase, in den Augen, in den Ohren und in deiner Stirn**? Wandere weiter nach oben, bis du am höchsten Punkt deines Körpers, dem **Scheitelpunkt**, angelangt bist.
  15. Stell dir nun vor, wie **mit jedem Ein- und Ausatmen die Atemluft durch deinen ganzen Körper auf und ab fließt**, vom Kopf bis zu den Füßen und wieder zurück. Dein ganzer Körper wird dabei mit frischer Energie und Sauerstoff versorgt.
  16. **Nimm den Körper zum Schluss noch einmal als Ganzes wahr** und genieße das Gefühl der Ruhe und Stille.
  17. Öffne langsam deine Augen, strecke dich und versuche auch deine nächsten Aktivitäten möglichst **achtsam** auszuführen.



# ACHTSAMKEITSÜBUNG



©Astrid Widroither | Achtsamkeit & Bewusstes Sein.