

Bodyscan - lang



Übung 3 - Bodyscan lang

In dieser Übung geht es darum, den Körper und alle aufkommenden Empfindungen mit einer wachen, interessierten und vor allem annehmenden inneren Haltung zu erkunden. Diese Übung kann Ihnen ermöglichen, in einen Zustand des Wohlgefühls, innerer tiefer körperlicher und seelischer Entspannung einzutreten und in diesem zu verweilen. Wählen Sie für diese Übung einen angenehmen, warmen und geschützten Ort, wo Sie sich wohl und sicher fühlen und wo Sie ungestört sind. Es geht jetzt nicht darum sich anzustrengen oder sich zu bemühen, einen bestimmten Zustand zu erreichen. Versuchen Sie vielmehr, von Augenblick zu Augenblick wach und aufmerksam zu sein für alles, was Sie an Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen wahrnehmen. Betrachten Sie alles ganz ruhig und klar und versuchen Sie, alles so anzunehmen, wie es gerade ist.

Wählen Sie eine bequeme Haltung im Sitzen oder Liegen. Entscheidend sind nur Ihre innere Haltung und der Grad der Aufmerksamkeit, mit der Sie diese Übung durchführen und nicht wie Sie liegen oder sitzen. Atmen Sie während der gesamten Übung ruhig und tief und wenn möglich durch die Nase. Sie können Ihre Augen schließen oder sanft auf einem Punkt vor Ihnen ruhen lassen. Machen Sie es sich so bequem wie möglich und geben Sie sich Zeit, hier in dieser Haltung anzukommen... es gibt nichts zu tun... nichts zu erreichen... erlauben Sie sich ganz einfach hier zu sein...

Und nun richten Sie allmählich Ihre Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass Sie atmen... Versuchen Sie nicht, Ihren Atem irgendwie zu beeinflussen, sondern nehmen Sie ganz einfach nur wahr, wie der Atem in Ihren Körper einströmt... und aus dem Körper wieder herausströmt... Richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit besonders auf die Empfindung in Ihrer Bauchdecke... und beobachten Sie wie der einströmende Atem die Bauchdecke sanft hebt... und wie die Bauchdecke sich mit dem ausströmenden Atem wieder senkt... einfach nur die Empfindungen, die durch die rhythmischen Bewegungen... des Bauches mit jedem Atemzug entstehen, betrachten... Das Heben und Senken der Bauchdecke beim Einatmen... und das Zurücksinken beim Ausatmen...

Spüren Sie nun auch den Kontakt des Körpers mit der Unterlage... und lassen Sie das Körpergewicht mit jeder kommenden Ausatmung etwas tiefer hineinsinken... Geben Sie mit jeder Ausatmung der Schwerkraft etwas mehr nach und lassen Sie den Körper mit jeder Ausatmung immer tiefer auf die Unterlage sinken...

Wenn Sie nun bereit sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße. Spüren Sie, welche Empfindungen Sie in Ihren Füßen wahrnehmen können. In Ihren Zehen, an den Fußsohlen, an den Fersen, den Fußrücken ... an Ihren ganzen Füßen. Seien Sie einfach neugierig, was Sie dort

wahrnehmen, ohne aktiv etwas daran verändern zu wollen. ... Vielleicht ist da ein Prickeln oder Pochen... vielleicht Wärme oder Kühle, ... was auch immer Sie wahrnehmen... was immer es ist... es ist nicht wichtig... fühlen Sie einfach Ihre Füße... und wenn Sie nichts fühlen, dann ist dies auch vollkommen in Ordnung... wichtig ist allein die Qualität Ihrer Aufmerksamkeit...wach und empfangsbereit... ohne etwas leisten oder erreichen zu wollen...

Wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Fußgelenken. Wie fühlen sich Ihre Fußgelenke an? ... Tasten Sie sich mit Ihren inneren Augen nun von den Fußgelenken weiter nach oben in Richtung Ihrer beiden Unterschenkel... zu den Schienbeinen und den Wadenmuskeln... alle Gefühle und Empfindungen in Ihren Unterschenkeln... Nehmen Sie den Kontakt mit der Kleidung oder mit der Luft oder mit der Unterlage wahr... Spüren Sie bis in die Tiefe... bis zu den Knochen.... und akzeptieren Sie einfach, was Sie fühlen... alles darf so wie es ist... keine Empfindungen hinzufügen... keine Empfindungen ausschließen...

Gleiten Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit hinauf zu Ihren Knien... spüren Sie die Kniescheiben... der Raum hinter den Kniescheiben... die Seiten Ihrer Knie... die Kniekehlen... und dann tief in die Gelenke hineinspüren... und dann weiter nach oben zu den Oberschenkeln... von den Knien bis zu den Leisten... die Oberschenkel spüren... alle Empfindungen hier... und dann den Kontakt mit der Unterlage oder den Kontakt mit der Kleidung... und dann die Empfindungen im Innern der Oberschenkel... spüren Sie dann die Empfindungen in Ihrer Leistengegend... den Übergang zwischen Beinen und Hüfte... die linke Hüfte... und dann zur rechten Hüfte hinübergleiten mit der Aufmerksamkeit... lassen Sie alles so, wie es gerade ist. Nichts muss verändert werden.

Und vielleicht bemerken Sie zwischendurch auch eine Tendenz Ihres Geistes, die Erfahrungen, die Sie gerade machen zu bewerten, sie als angenehm oder unangenehm, positiv oder negativ einzuordnen. Das geschieht häufig ganz automatisch, ganz von allein. Und wenn Sie solche Gedanken beobachten, dann lassen Sie sie einfach so sein. Seien Sie sich Ihrer gewahr und lassen Sie sie auch wieder los, ohne Ihnen weiter nachzugehen. Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bewusst zu den Körperempfindungen zurück.

Spüren Sie Ihre Hüften, den Beckenboden und weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gesäß aus... die Gesäßhälften im Kontakt mit der Unterlage spüren... vielleicht nehmen Sie den Druck auf der Unterlage wahr, vielleicht ein Gefühl von Schwere... oder auch von Leichtigkeit... was auch immer Ihnen dort in diesem Moment begegnet... lassen Sie es da sein, ohne es zu bewerten oder verändern zu wollen. Nehmen Sie Ihr Becken als Ganzes wahr und seien Sie einfach neugierig, wie es sich anfühlt, einfach nur mit allem, was auftaucht da zu sein.

Nehmen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit in den Bauchraum. Vielleicht können Sie dort wieder bewusster Ihren Atem spüren. Merken, wie die Einatmung den Bauchraum weitet und die Ausatmung die Bauchdecke wieder senkt. Spüren Sie tief in den Bauch hinein. Gibt es da etwas zu hören?... manchmal kann man Geräusche und Bewegungen im Bauchinneren wahrnehmen. Was auch immer dort gerade für Sie wahrnehmbar ist, lassen Sie es so gut es Ihnen gerade möglich ist einfach so sein. Spüren Sie auch in den Bereich Ihres Magens. Nehmen Sie wahr, wie es sich in dieser Gegend gerade anfühlt. Versuchen Sie allen Empfindungen mit Offenheit und Gleichmut zu begegnen... unabhängig davon, ob diese Empfindungen angenehm oder unangenehm oder neutral sind...

Wenden Sie nun Ihre Aufmerksamkeit dem unteren Rücken zu... und durchdringen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit den unteren Rücken... vielleicht kommen Sie von Zeit zu Zeit beim Abtasten des Körpers in dieser Weise in Kontakt mit Problemzonen, Schmerzen oder unangenehmen Empfindungen... Versuchen Sie dann ganz sanft und behutsam in diese Bereiche hineinzuatmen... offen und annehmend für die unterschiedlichen Empfindungen... und dann wieder aus diesen Bereichen auszuatmen... ohne zu erwarten, dass sich die vielleicht unangenehmen Empfindungen ändern... Seien Sie neugierig und interessiert und versuchen Sie die Empfindungen so direkt und so deutlich wahrzunehmen... ohne verändern zu wollen...

Nur gewahr sein... offen und annehmend... für alles, was ist.

Wandern Sie nun Stück für Stück Ihre Wirbelsäule entlang in Richtung Ihrer Schultern. Nehmen Sie Ihren Rücken als Ganzes wahr, so wie er jetzt gerade hier liegt oder sitzt. Aufrecht, gestreckt oder vielleicht auch etwas gebeugt oder gekrümmt. Möglicherweise entsteht der Wunsch, Ihre Position noch ein bisschen zu verändern, um eine bequemere Position einzunehmen. Wenn das so ist, dann tun Sie das. Es soll Ihnen in dieser Übung so gut wie möglich gehen. Es geht nicht darum etwas richtig zu machen, sondern vor allem darum, mit Ihrer Aufmerksamkeit bei sich und im Hier und Jetzt zu verweilen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihre Schultern. Die Schulterblätter und den Raum zwischen den Schulterblättern. Schauen Sie, ob Sie auch an dieser Stelle Bewegungen wahrnehmen können, die durch das Ein- und Ausatmen entstehen. Wie fühlt sich diese Region Ihres Körpers an? Häufig sammelt sich unsere Anspannung, die Last unseres Lebens im Schulterbereich an. Wenn Sie bemerken, dass Sie Verspannung oder Schmerz wahrnehmen, dann probieren Sie sanft und wohlwollend in diesen Bereich bewusst hineinzuatmen. Manchmal kann es unterstützend sein, sich vorzustellen, wie mit jeder Einatmung eine Leichtigkeit und Frische in unseren Körper strömt und mit jeder Ausatmung alles Schwere oder Schmerzhafte nach außen strömen kann.

Von den Schultern ausgehend nehmen Sie nun Ihren Brustraum wahr. Die Brust, wie Sie sich mit jeder Einatmung hebt und mit jeder Ausatmung wieder senkt. Lassen Sie den Atem ganz von alleine ein- und wieder ausströmen. Beobachten Sie nur, was Sie dort wahrnehmen können. Ist es Wärme oder Kühle? Eine Enge oder ein Weite? Was auch immer es ist, es darf so sein. Sie dürfen so sein, wie Sie gerade sind. In Ihrem Brustraum können Sie jetzt vielleicht auch Ihr Herz wahrnehmen. Ihr Herz, das so unermüdlich schlägt, Ihren ganzen Körper mit Blut versorgt. Das macht es tagein tagaus, ohne dass wir darüber nachdenken. Ganz von alleine. Wenden Sie sich Ihrem Herz mit liebevoller Aufmerksamkeit zu und nehmen Sie wahr, wie es sich heute anfühlt. Vielleicht spüren Sie, dass es ruhig und gleichmäßig schlägt, oder sie nehmen ein Pochen wahr, vielleicht eine Weichheit oder Offenheit. Was auch immer es ist, seien Sie sich nur dessen gewahr, ohne zu bewerten.

Verabschieden Sie sich nun mit Ihrer Aufmerksamkeit von diesem Bereich Ihres Körpers und richten Sie Ihre Sinne auf Ihre beiden Hände. Fühlen Sie Ihre Hände, in die Finger, die Fingerspitzen, die Handinnflächen, die Handrücken. Vielleicht ist da ein Pulsieren, eine Wärme, Feuchtigkeit oder eine angenehme Kühle wahrnehmbar. Gehen Sie die Finger einzeln durch und registrieren Sie nur, was Ihnen dort an Empfindungen begegnet.

Von den Händen über die Handgelenke können Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit nach und nach zu den Unterarmen gehen...zu den Ellbogen...und alle Empfindungen...ohne Rücksicht auf Probleme im einen oder andern Körperteil... einfach den Körper erleben, wie er ist und jetzt besonders Ihre Arme...

Das Feld der Wahrnehmung dann weiter ausdehnen auf ihre Oberarme...bis zu den Achselhöhlen und Schultern... vielleicht beobachten Sie eine bestimmte Empfindung... jetzt im Moment... oder unterschiedliche Empfindungen... vielleicht auch gar keine...

Und während Sie hier liegen und die Empfindungen betrachten... erlauben Sie sich noch tiefer zu sinken... in einen Zustand entspannter Beobachtung... und Wahrnehmens...

Ganz da sein in jedem Augenblick... lassen Sie alle aufkommenden Gedanken los... alle Impulse, sich zu bewegen oder etwas anderes zu tun... und erleben Sie sich einfach in diesem Augenblick...

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Schultern... auf den Hals... den Nacken... spüren Sie die Halswirbelsäule... die Kehle... diese Körperregion vollständig erfühlen... erfahren Sie wie es sich anfühlt, wenn Sie vielleicht schlucken... und beobachten Sie die Atemempfindungen in der Kehle... beim Einatmen und beim Ausatmen...

Und nun das Gesicht wahrnehmen... betrachten Sie genau den Unterkiefer und das Kinn... vielleicht gibt es besondere Empfindungen in den Kiefergelenken... und erspüren Sie Ihre Lippen und den Mund... die Zähne... das Zahnfleisch... die Zunge... erlauben Sie der Zunge, gelöst und frei im Mundraum zu ruhen... den Gaumen und den Rachen... alle Empfindungen im Mund... die Lippen und die Wangen... die Ohren... sowohl die äußeren Ohren... die Ohrmuscheln... wie auch die inneren Ohren... die Gehörgänge ... die Empfindungen dort spüren... und nun die Nase wahrnehmen... die Nasenflügel... und fühlen... wie die Luft durch die Nasenlöcher einströmt und durch die Nasenlöcher wieder ausströmt... dann die Aufmerksamkeit auf die Augen richten... die Augenlider... die Augäpfel... spüren sie die Augenbrauen... den Platz zwischen den Augenbrauen und die gesamte Umgebung der Augen... die Schläfen... und nun zur Stirne... Beobachten Sie, ob Sie im diesem Bereich des Gesichtes Gefühle festhalten... ob da Spannungen sind... Frustrationen...

Wenn Sie Gefühle entdecken, die mit den Spannungen in Ihren Muskeln oder in Ihrem Körper verbunden sind... schauen Sie sie einfach mal an... spüren Sie Ihr ganzes Gesicht und lassen Sie es im Moment so sein, wie es ist... nicht andauernd beschäftigt mit Gedanken und Bildern... einfach sein lassen... Ihr eigenes Gesicht... entspannt und voller Frieden...

Nehmen Sie nun den Hinterkopf wahr... den oberen Teil des Schädels... spüren Sie den Kontakt der Kopfhaut mit den Schädelknochen... vielleicht die Haarwurzeln... und nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die höchste Erhebung Ihres Kopfes... den Scheitelpunkt...

Vielleicht mögen Sie jetzt ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn Sie von dort aus bis in Ihre Füße atmen. Den Atem durch den ganzen Körper strömen lassen und an den Füßen alles nach außen abgeben...

Beobachten Sie einfach... und lassen Sie den ganzen Körper vom Atem durchströmen... nehmen Sie einfach nur den Energiestrom... den Atem wahr... erleben Sie atmend Ihren ganzen Körper...

Den Körper als Ganzes spüren... vom Scheitel bis zur Fußsohle... so wie Sie hier sind, mit allem was da ist... in Stille... Erlauben Sie sich einfach so da zu sein, wie Sie gerade sind...und lassen Sie auch das Universum so sein, wie es ist... jenseits von persönlichen Ängsten und Sorgen, von Vorlieben, Neigungen und auch jenseits von einem Denken, das möchte, dass Dinge auf eine ganz bestimmte Weise sind... spüren Sie... dass so wie Sie sind, in diesem Moment... ganz heil und vollkommen sind... und dass dieses Ganzsein allen Kummer und alle Schmerzen und alle Verletzungen mit einschließt...

Nehmen Sie nun mehrere tiefe Atemzüge und bereiten sich innerlich darauf vor, mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in Ihren Alltag zurückzukehren. Lassen Sie sich Zeit... kommen Sie in Ihrem Tempo Atemzug für Atemzug zurück in den Raum, nehmen Sie die Geräusche um sich herum wahr... machen Sie vielleicht eine Bewegung, die Ihnen jetzt guttut und beenden Sie dann die Übung.

Bewahren Sie sich Ihre Aufmerksamkeit im Alltag so gut es Ihnen möglich ist.