



Body-Scan

Setzen Sie sich bequem auf ihren Stuhl, lehnen Sie sich an und stellen Sie die Füße so auf den Boden, dass es gut möglich ist, eine Zeit so zu sitzen und auf das aufmerksam zu achten, wie Sie Ihren Körper spüren und was da in Ihnen lebendig ist. Es ist egal, ob Sie die Augen offen haben oder sie schließen, Sie hören was um Sie herum zu hören ist und Sie hören meine Stimme. Sie müssen nichts bestimmtes tun und gar nichts leisten: Sie dürfen einfach neugierig sein, was sie beobachten können und welche Empfindungen Sie wahrnehmen können. Schauen Sie mit einem freundlichen Blick auf sich selbst und nehmen Ihren Körper als Ganzes wahr, spüren Sie, an welchen Stellen Ihr Körper den Stuhl und den Boden berührt.

Wenden Sie dann Ihre Aufmerksamkeit Ihrem Atem zu und bemerken Sie, wo Sie die Atembewegung spüren können. Lassen Sie den Atem kommen und gehen, so wie er das will und wie das immer von ganz alleine geschieht ohne, dass Sie etwas dafür tun müssen. Achten Sie nur darauf, wo Sie ihn spüren können, wie der Einatem kommt und im Ausatem wieder geht.

Sie sind ganz wach und aufmerksam und werden von Atemzug zu Atemzug ruhiger und fühlen sich von Atemzug zu Atemzug wohler in Ihrem Körper.

Ihre Aufmerksamkeit richtet sich nun auf Ihre Füße, wie sie den Boden berühren. Achten Sie jetzt nur auf Ihren rechten Fuß, auf die Fußsohle und auf die Oberseite des Fußes. Welche Temperatur spüren Sie, wie ist die Spannung in Ihrem Fuß? Spüren Sie nun jeden einzelnen Zeh... das Fußgelenk... den Unterschenkel... und ihr Knie. Während ihr Atem von alleine kommt und geht, nehmen Sie Ihren rechten Oberschenkel wahr und Ihr ganzes rechtes Bein. Ihre Aufmerksamkeit gilt Ihrer rechten Hüfte und Sie fühlen wie Sie auf dem Stuhl sitzen und wie Ihr Gesäß die Fläche berührt.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zur linken Hüfte..., erspüren Sie Ihren linken Oberschenkel und das linke Knie, den Unterschenkel und Ihren linken Fuß. Sie können jeden Zeh fühlen... die Fußsohle und die Oberseite des Fußes... Sie nehmen in aller Ruhe wahr, wie sich Ihr linker Unterschenkel anfühlt... das Knie ... und der Oberschenkel. Ihre Aufmerksamkeit gilt für einen Moment dem gesamten linken Bein.

Richten Sie Ihre Wahrnehmung nun auf das Ende der Wirbelsäule, auf das Steißbein und dann auf jeden Wirbel von unten nach oben... Sie spüren die Stelle an der der Kopf auf der Wirbelsäule ruht und nehmen achtsam wahr, was Sie an Ihren Kopf spüren können, wie fühlt sich die Kopfhaut am Hinterhaupt an... die Ohren... der Schädel... die Stirn.... die Augen... die Nase... die Wangen... die Lippen... und das Kinn... Nehmen Sie wahr, wie Sie ihren Hals spüren.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre rechte Schulter, auf den rechten Arm, auf Ihre rechte Hand. Erspüren Sie jeden einzelnen Finger, vom Daumen bis zum kleinen Finger... die Innenseite der Hand... die Außenseite..., das Handgelenk..., den Unterarm..., den Ellenbogen..., den Oberarm..., die rechte Schulter.

Erleben Sie Ihren Brustraum und achten Sie auf Ihren Atem, wie er kommt und wie er geht, wie er Ihren Körper mit Sauerstoff versorgt und Sie lebendig hält.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre linke Schulter, auf den linken Arm, auf Ihre linke Hand. Erspüren Sie jeden einzelnen Finger, vom Daumen bis zum kleinen Finger..., die Innenseite der Hand... die Außenseite... das Handgelenk... den Unterarm..., den Ellenbogen..., den Oberarm..., die linke Schulter.

Wie fühlt sich der Brustraum an, spüren Sie, wie der Einatem die Lungen füllt und der Ausatem den Brustkorb wieder sinken lässt, kommen Sie in Kontakt zu Ihrem Herzen..., Ihrem Magen... Ihrem Bauch. Spüren Sie Ihren ganzen Leib in seiner Fülle und Schönheit.

Während Sie bemerken, wie Ihr Atem kommt und geht, nehmen Sie nochmals Ihren Körper als Ganzes wahr und kommen dann in Ihrer Zeit mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück nach außen, hier in diesen Raum....