Die Körperreise (Bodyscan)

Heute möchte ich dich zu einer Expedition durch deinen Körper und seine Empfindungen einladen. Lege dich dafür ganz gemütlich auf deinen Rücken oder setze dich entspannt auf deinen Stuhl und mache es dir bequem. Schließe dann deine Augen und atme einmal tief ein und wieder aus.
Nun beginnen wir mit deiner Expedition. Du kannst dabei nichts falsch machen. Versuche, dich ganz auf deinen Körper zu konzentrieren. Wenn du müde wirst oder an andere Dinge denkst, stelle dir einfach vor, deine Gedanken oder deine Müdigkeit wären Blätter, die du einfach wegpusten kannst. Konzentriere dich dann wieder ganz auf deinen Körper.
Beobachte in Gedanken als erstes deine beiden Füße. Was spürst du in deinen Zehen? Sind sie vielleicht warm oder kalt? Kribbelt etwas? Auch wenn du nichts spürst, ist das vollkommen in Ordnung. Unsere Expedition führt uns nun weiter in deine Beine. Was spürst du in ihnen? Kannst du vielleicht fühlen, wie der Stoff deiner Hose deine Beine berührt? Nimm nur die Gefühle wahr, denke nicht darüber nach, ob etwas wehtut oder unangenehm ist.
Der nächste Halt unserer Reise ist dein Bauch. Wie fühlt sich der Bauch an? Kannst du spüren, wie dein Bauch beim Atmen größer und wieder kleiner wird? Vielleicht spürst du auch dein Herz pochen oder das Kitzeln deiner Kleidung auf deiner Haut. Vom Bauch wandern wir nun weiter zu deinem Rücken. Fühle, wie dein Rücken deine Unterlage berührt. Wo kannst du das spüren? Wie fühlt es sich an - weich oder hart, warm oder kalt? Egal was du fühlst, du nimmst es nur wahr und bewertest deine Empfindungen nicht. Und wenn du auf deiner Reise abgelenkt wirst, puste die Ablenkungen in Gedanken wie Blätter weg und konzentriere dich wieder auf deinen Rücken.
Nun führt uns die Expedition in deine Arme. Fühle, wie sich deine Arme anfühlen. Wie liegen sie auf oder neben dir? Kannst du auch hier deine Kleidung spüren? Wie fühlt sie sich an? Nach den Armen beobachten wir nun deine Hände. Fühle in all deine zehn Finger hinein. Was fühlst du? Wärme oder Kälte? Kribbeln oder gar nichts?
Wandere nun in Gedanken weiter zur letzten Station unseres Ausflugs, deinem Kopf. Was kannst du dort fühlen? Kannst du fühlen, wie dein Kopf auf deinem Hals sitzt? Wie fühlt sich der Atem an, der aus deiner Nase oder deinem Mund kommt? Kitzelt es irgendwo? Hast du das Gefühl, dass deine Augen schwer und müde werden? Dann stelle dir vor, deine Müdigkeit sei einfach ein Blatt, das du wegpusten kannst - genauso wie alle deine Gedanken und Dinge, die dich beschäftigen.
Stelle dir nun vor, dass du die Expedition durch deinen Körper beendest und wieder in den Raum zurückkehrst. Spanne deine Hände und Arme an, strecke deine Beine aus, atme nochmal tief ein und aus, öffne deine Augen und sei wieder ganz wach.

Tipp:
Benutze eine Klangschale, um die Übung einzuleiten und zu beenden.
Als Hintergrundmusik kannst du das Lied „Kanon in D-Dur“ von Johann Pachelbel verwenden.

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/achtsamkeitsuebung-die-koerperreise