



## **Body - Scan: Anleitung /Text**

Schau, dass du eine bequeme Haltung auf Deiner Unterlage findest  
Vielleicht sind die Füße aufgestellt, vielleicht magst du sie lieber ausgleiten lassen .  
Die Schultern liegen locker, die Arme sind seitlich bequem abgelegt  
Schließe die Augen oder senkte den Blick

### 1 Atemzug

Spüre nun einmal zu den Auflageflächen Deines Körpers auf der Unterlage  
und spüre zu Deinem Atem

### 2 Atemzüge spüren

nimm den Einatem wahr, wie er durch die Nase einströmt und dann den Bauchraum  
sanft anhebt

### 1 Atemzug

und nimm den Ausatem wahr, der den Bauchraum und Brustraum ein wenig senkt

### 2 Atemzüge spüren

Liege bequem und erlaube Deinem Atem zu kommen und zu gehen wie er gerade ist,  
ohne ihn zu beeinflussen

Wie er einfließt in Deinen Körper und aus Deinem Körper wieder hinaus fließt

### 2 Atemzüge spüren

Nimm jetzt noch einmal die Auflageflächen deines Körpers auf der Unterlage wahr:  
Der Teil der Füße, der aufliegt, der Teil Deiner Beine, der Teil des Rumpfes und der  
Bereich der Arme und des Kopfes am Boden

### 2 Atemzüge spüren

Nun spüre einmal bewusst zu deinen Füßen :zur Ferse, die am Boden aufliegt,  
zur Fußsohle, die dich den Tag über trägt  
und zu den Zehen und zum Fußgelenk.

### 2 Atemzüge spüren

Spüre dann vom Fuß weiter zum Unterschenkel.

### 2 Atemzüge spüren

Spüre zum Knie, zum Kniegelenk



## 2 Atemzüge spüren

Fühle dann zum Oberschenkel und dem Gesäß, nimm einfach wahr was da ist, ohne es zu bewerten

### 2 Atemzüge spüren

Und versuche nun einmal, die Beine bewusst als Raum deines Körpers wahrzunehmen

### 2 Atemzüge spüren

Wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit weiter zu Deinem Rücken:

Spüre zum unteren Rücken

zum mittleren Rücken

und zum oberen Rücken mit dem Schulterblättern und dem Halswirbelbereich

### 2 Atemzüge spüren

konzentriere Dich auf die Bereiche der Wirbelsäule, die Kontakt zur Unterlage haben

### 2 Atemzüge spüren

und dann nimm einmal bewusst die Teile der Wirbelsäule wahr, die nicht am Boden aufliegen

### 2 Atemzüge spüren

spüre dann vom Schulter-/ Nackenbereich weiter in deine Arme

die Oberarme, dann weiter zum Ellenbogengelenk

### 2 Atemzüge spüren

spüre zu den Unterarmen, dem Handgelenk

und den einzelnen Fingern: dem Daumen, dem Zeige-, Mittel-, Ring- und dem kleinen Finger

### 2 Atemzüge spüren

Und wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit die Arme wieder hoch - über den Schulter-/Nackbereich zu Deinem Kopf

Spüre die Auflagefläche Deines Kopfes am Boden

### 2 Atemzüge spüren

und wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit über den Schädel weiter zu Deinem Gesicht



nimm deine Stirn wahr und die

Augen in ihren Augenhöhlen

und auch die Lider, die auf den Augen aufliegen

2 Atemzüge spüren

Spüre dann zu den Wangen

und zu dem Mund- und Kieferbereich:

ist der Kiefer angespannt oder entspannt ?

1 Atemzug

liegt die Zunge locker im Mundraum?

2 Atemzüge spüren

nimm einfach wahr, was Du im Moment spürst, ohne es zu bewerten oder verändern zu wollen

und nun weite Deine Aufmerksamkeit noch einmal bewusst auf Deinen ganzen Körperraum aus

spüre noch einmal die Auflageflächen Deines Körpers

2 Atemzüge spüren

Und spüre noch einmal zu Deinem Atem

Hat sich der Atem sich im Vergleich zum Beginn des Body- scans verändert?

1 Atemzug

spüre noch einmal, wie der Atem bei der Einatmung durch die Nase in deinen Körper einströmt und den Bauchraum anhebt

1 Atemzug

und wie der Atem an der Nase ausströmt und den Bauchraum sanft senkt

2 Atemzüge spüren

nun lass den Atem wider frei fließen

Du kannst langsam kleine Bewegungen entstehen lassen: Bewegungen der Finger, der Zehen und dann der Arme, der Beine und des ganzen Körpers

2 Atemzüge spüren

Öffne dann die Augen wieder oder hebe den Blick