

Body - Scan: Anleitung

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

Spüre nun einmal zu den Auflageflächen Deines Körpers auf der Unterlage

und spüre zu Deinem Atem - -

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

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

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 - -

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 - -

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. - -

Spüre dann vom Fuß weiter zum Unterschenkel - -

Spüre zum Knie, zum Kniegelenk - -

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

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

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 - -

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

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

spüre dann vom Schulter-/ Nackenbereich weiter in deine Arme

die Oberarme, dann weiter zum Ellenbogengelenk - spüre zu den Unterarmen, dem Handgelenk

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

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

Spüre die Auflagefläche Deines Kopfes am Boden - -

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 - -

Spüre dann zu den Wangen

und zu dem Mund- und Kieferbereich: Löse die Kieferknochen sanft voneinander und lege die Zunge locker im Gaumen ab

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 - -

Und spüre noch einmal zu Deinem Atem

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

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

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

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 - -

Öffne dann die Augen wieder oder hebe den Blick

Wenn Dir die Anleitung gefallen hat, folge mir gern auf www.facebook.com/yogaseiten