

CRANIO AM MORGEN • 11 • Der Bodyscan

Die folgende Anleitung ist die Nr. 11 einer Reihe von meditativen Spür-Angeboten für die Selbstbehandlung. Die Cranio-Übungsblätter sind einzeln verwendbar – und sie bauen auch aufeinander auf. Viel Freude damit!

Der Bodyscan ist so etwas wie ein achtsamer innerer Spaziergang durch unseren Körper. Wir besuchen jede Körperregion mit unserer Aufmerksamkeit und nehmen möglichst wertfrei wahr, wie es sich dort gerade anfühlt.

Der Bodyscan ist eine achtsame Basis-Übung, die uns unterstützt im Hier und Jetzt und in unserer Körperpräsenz zu landen.

Wir können uns für den Bodyscan viel Zeit lassen (20, 30, 40 Min, ...) – oder ihn (mit etwas Übung) in Windeseile praktizieren.

Ich habe den Bodyscan vor etwa 20 Jahren in meiner Focusing-Ausbildung kennen gelernt.

Eine angenehme Position finden • Nimm dir ausreichend Zeit dafür im Hier und Jetzt anzukommen, einen guten geschützten Platz im Raum zu finden und dich gemütlich einzurichten – im Sitzen oder im Liegen.

Kontakt zum Boden • Nimm nun den Kontakt zum Boden wahr ... Wie fühlt sich das an? • Vielleicht kannst du den Kontakt zum Boden ja von innen spüren ...

Den Atem wahrnehmen • Spüre auch deinen Atem – so wie er sich jetzt gerade zeigt – wie er von selbst ein- und ausströmt • Nimm wahr wie der Atem deinen Körper bewegt. Vielleicht spürst du ein Weitwerden beim Einatmen und ein Verdichten beim Ausatmen.

Spaziergang durch den Körper • Während dein Atem weiter fließt lade ich dich zu einem Spaziergang durch deinen Körper ein. Wir werden verschiedene Körperbereiche besuchen, dort einfach spüren, wie es sich anfühlt und dann jeweils weiterwandern. Ich schlage vor, dass wir unten beginnen und du mit deiner inneren Aufmerksamkeit zunächst bei deinem linken Fuß landest. Nimm deine Zehen wahr: Großer Zeh, kleiner Zeh und die Zehen dazwischen. Wandere weiter zur Fußsohle und zur Ferse, wie fühlt es sich dort an? Dann auch zum Fußrücken und zum linken Sprunggelenk. Als nächstes: Nimm deinen Unterschenkel wahr, das Schienbein und die Wade. Wandere weiter zum Knie – Kniescheibe, Kniekehle. Geh dann mit der inneren Aufmerksamkeit zum Oberschenkel – kannst du die Muskeln dort spüren und vielleicht den Knochen? Besuche auch dein Hüftgelenk, es liegt in der Mitte der Leistenbeuge. Weite dann die Aufmerksamkeit auf das Becken aus, die Beckenknochen, den Unterbauch mit seinen Organen, die Schließmuskeln. Spür dein Becken. ... Geh dann hinüber zum rechten Bein – zunächst zum Hüftgelenk, zum rechten Oberschenkel, zum Knie und wandere weiter zum Unterschenkel. Komm zum Sprunggelenk, spür deinen rechten Fuß: Ferse, Fußsohle, Fußrücken und die Zehen. Nimm dein rechtes Bein als Ganzes wahr, bis zum Becken hoch und spür dann beide Beine samt dem Becken. ... Wandere weiter zum Unterbauch und Oberbauch – vielleicht kannst du den Bauch von innen spüren? Spürst du dort Bewegung oder Ruhe ... oder etwas ganz anderes? ... Nimm auch den Rücken wahr, den unteren und den mittleren Rücken, die Nierengegend rechts und links, das Zwerchfell. ... Geh weiter zum Brustkorb mit den Rippen und dem Brustbein vorne, der Brustwirbelsäule hinten. Und im Innern: Herz und Lungen. Vielleicht spürst du ja Herz- oder Atembewegungen? ... Wandere weiter zum Schultergürtel: Vorne die Schlüsselbeine und hinten die Schulterblätter. Geh dann zur linken Schulter, spür dein Schultergelenk – wandere über den Oberarm zum Ellbogen. Weiter zum Unterarm und zum Handgelenk, dann zur Hand, Handinnenfläche und Handrücken, Finger und Daumen. Spür den gesamten linken Arm ... – und wandere dann rüber zur rechten Schulter und weiter über den Oberarm,

Ellenbogen, Unterarm bis zur Hand und den Fingern. Wie fühlen sich die Finger deiner rechten Hand jetzt gerade an? Spür dann den rechten Arm nochmal als Ganzes – und beide Arme. ... Wandere zum Nacken – wie ist es dort? Spüre dann vorne am Hals die Schilddrüse und die Gurgel. Wandere zum Unterkiefer, zum Kiefergelenk und Oberkiefer. Spür dann den ganzen Schädel. Nimm die Kopfhaut wahr und den behaarten Bereich deines Kopfes – und dein Gesicht: die Stirn, die Augenumgebung, die Augen in ihren Höhlen, die Wangen rechts und links. Nimm die Nase wahr und die Lippen. Den Mundraum: Zunge, Zähne, Gaumen und Rachen. Spür auch deine Ohren, die Ohrmuscheln außen und das Ohr innen. Nimm dann den Kopf nochmal als Ganzes wahr. Und dann den Übergang zur Wirbelsäule – und wandere von dort an der Halswirbelsäule entlang weiter zur Brust- und Lendenwirbelsäule hinunter. Lande dann beim Kreuzbein und Steißbein. ... Spüre die Wirbelsäule in ihrer gesamten Länge – von unten bis oben und von oben bis unten. Wie fühlt sich das an?

Nimm von dort aus nochmal deinen Körper als Ganzes wahr. Wie ist das? Vielleicht kannst du spüren, dass alles auf wunderbare Weise zusammenklingt ... und zu dir gehört, in deiner Gesamtheit, deiner Ganzheit und Verbundenheit.

Zum Ende kommen • Lass uns dann langsam zum Ende kommen. Spüre erneut den Kontakt deines Körpers zum Untergrund • Nimm dich wahr – im Raum in dem du jetzt bist und den du dir für diese Reise durch deinen Körper ausgesucht hast.

Zum Nachklang • Vielleicht magst du dich fragen: „Wie bin ich jetzt da? Was habe ich erlebt? ... Was hat sich vielleicht verändert – in meiner Wahrnehmung, in meinem Hier-Sein, in meiner Gestimmtheit ...?“ • Und vielleicht magst du das, was du als stimmig oder kostbar erlebt hast, in deinen Tag mitnehmen. Ich wünsche dir von Herzen einen lebendigen Tag in deiner Ganzheit!

