

Dem Körper achtsam begegnen - BodyScan



Während Sie mit Gedanken und Geist in die Vergangenheit und Zukunft reisen können, ist Ihr Körper immer in der Gegenwart! Deswegen und auch da Gefühle und Gedanken eine starke körperliche Komponente haben, ist das Wahrnehmen und beobachten von körperlichen Empfindungen, das erste was man in der Achtsamkeitspraxis übt. Der Körper gibt uns durch seine Empfindungen wichtige Botschaften.

Sagt die Seele zum Körper: Geh du vor, auf mich hört er nicht.

Antwortet der Körper: Ich werde krank, dann hat er Zeit für Dich.

(Ulrich Schaffer)

Mit Hilfe des BodyScans lernen wir diese Botschaften zu erkennen und zu verstehen, Grenzen rechtzeitig wahrzunehmen und zu reagieren, noch bevor Schmerzen oder Krankheit entstehen. Nehmen Sie sich regelmäßig 15 - 20 Minuten Zeit, um Ihrem Körper die volle Aufmerksamkeit zu schenken, er wird es Ihnen danken!

Übungsanleitung:

Setze dich bequem hin, schließe die Augen und gehe mit deiner Aufmerksamkeit zum Atem. Atme bewusst ein und aus und spüre dabei wie der Atem durch deine Nase in den Körper fließt. Mit jedem Ausatmen kannst du mehr und mehr entspannen. Richte dann deine Aufmerksamkeit der Reihe nach, bei den Füßen beginnend, zu allen Körperteilen. Füße, Beine, Hüften, Rumpf, Rücken, Schultern, Arme, Hände, Gesicht und Gehirn. Nimm genau wahr, wie sich diese Bereiche jeweils anfühlen. Spürst du Verspannungen oder Schmerzen, Wärme, Kälte, Gewicht, Schwere, die Berührung mit dem Boden oder Sessel?

Erlaube dir zu fühlen, was du im Moment gerade fühlst. Wenn du an einer Körperstelle Schmerzen oder Verspannungen fühlst, kannst du versuchen sie mit der gleichen, offenen Aufmerksamkeit wahrzunehmen wie andere Empfindungen. Wenn Gedanken, Geräusche oder andere Reize dich ablenken, nimm auch das wahr und kehre dann wieder sanft zu der Beobachtung deines Körpers zurück. Es gibt keine richtigen oder falschen Empfindungen. Es geht darum, einfach wahrzunehmen, was in jedem Augenblick für Empfindungen, Gefühle und Gedanken gerade aufsteigen und bewusst werden ohne eine Empfindung auszuschließen oder eine hinzuzufügen. Und es kann auch sein das du manchmal gar nichts empfindest, und dann nimmst du das nicht zu empfinden wahr. Wenn du eine Emotion wahrnimmst, spüre wo und wie sich dieses Gefühl in deinem Körper und Muskeln anspricht (kribbeln, drücken, usw,...) beobachte die physiologischen Reaktionen deines Körpers achtsam, freundlich und sanft. Reise so mit deiner Beobachtung durch deinen Körper bis du allen Teilen deine volle Aufmerksamkeit geschenkt hast. Danach mach ein paar tiefe Atemzüge und öffne wieder deine Augen.

Wenn Sie Fragen zu der Übung haben oder Sie gerne weiter in die Kraft der Achtsamkeit eintauchen wollen, besuchen Sie uns – jeden 2. Montag üben wir gemeinsam! Abschalten, zur Ruhe kommen, Gedanken klären, Emotionen beruhigen, Körper stärken: mehr dazu finden Sie auf www.brainsisters.at