

MBSR - Training

(8 Wochen)

Body Scan

20 Minuten

3-mal die Glocke

Sie haben sich Zeit genommen für eine angeleitete, achtsame Körperwahrnehmung.

Begeben Sie sich dazu an einem geschützten Ort, an dem Sie nicht gestört werden – auch nicht durch ein Telefon.

Wenn es ohne Probleme für Sie möglich ist, dann legen Sie sich auf den Rücken, die Arme entlang des Körpers ausgestreckt oder setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Beine nebeneinander und fest auf der Erde ruhend;

Sonst nehmen Sie irgendeine andere Haltung ein, so wie es für sie im Moment am angenehmsten ist.

Geben Sie sich etwas Zeit, hier in dieser Haltung anzukommen, es gibt jetzt keine Agenda, es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen.

Pause (Summe 2/18)

Bei der achtsamen Körperwahrnehmung geht es darum, alle Signale, die der Körper aussendet, bewusst und nicht wertend wahrzunehmen.

Wenn ich Sie nun anleite, brauchen Sie mir nur mit Ihrer Aufmerksamkeit durch die entsprechende Körperregion zu folgen.

Folgen Sie meinen Worten und Hinweisen so gut Sie können, während sie gleichzeitig ganz aufmerksam sind für Ihre eigenen Erfahrungen und Empfindungen, so wie Sie sich von Moment zu Moment entfalten, ganz gleich, ob sie angenehm, unangenehm oder neutral sind.

Vielleicht spüren Sie Wärme, Schwere, Leichtigkeit, Druck, Kribbeln oder vielleicht auch die Abwesenheit von jeglichen Empfindungen.

Nichts von dem ist falsch oder richtig, nichts ausschließen, nichts unterdrücken und auch nichts festhalten, einfach nur klar sehen, was im Augenblick da ist.

Pause (Summe 3/17)

Obwohl Sie sich vornehmen, ganz aufmerksam zu sein, wird es passieren, dass Ihre Gedanken immer wieder abschweifen; dies ist vollkommen in Ordnung, es geht uns allen so; wenn Sie das bemerken, nehmen Sie zur Kenntnis, was Ihnen da gerade durch den Kopf geht und kehren Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu meiner Stimme und in die jeweilige Körperregion.



Nehmen Sie nun den ganzen Körper wahr, so wie er hier liegt oder sitzt, den Kontakt mit dem Boden oder dem Stuhl spüren;

Pause (Summe 4/16)

Wenn es für Sie die richtige Zeit ist, dann schließen Sie die Augen und dann ganz allmählich die Aufmerksamkeit auf die Atemempfindungen an der Bauchdecke richten und wahrnehmen, wie sich die Bauchdecke mit der Einatmung sanft hebt und ausdehnt und dann, ausatmend, sich langsam wieder senkt.

Pause (Summe 5/15)

Nun allmählich die Aufmerksamkeit auf die Beine richten und wahrnehmen, wie sich diese Region anfühlt;

die Aufmerksamkeit auf die großen Zehen konzentrieren, die kleinen Zehen und dann auf die Zehen dazwischen;

nun die Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen verlagern und die Fußrücken, die Fersen, den Kontakt mit der Unterlage wahrnehmen;

die Fußgelenke mit den Fußknöcheln; alle Empfindungen beobachten; alles, ohne zu bewerten.

Die Aufmerksamkeit auf die Schienbeine verlagern, die Waden und dann das die Kniegelenke; die Kniescheiben spüren und die umfassenden Bänder;

Zu den Oberschenkeln, die Stelle spüren, an der sie Kontakt mit der Unterlage haben;

dann die Becken, den ganzen Beckenraum einschließlich der Genitalien und schließlich das Gesäß.

Pause (Summe 8/12)

Die Wahrnehmung auf den Rumpf richten und spüren, wie sich diese Region anfühlt.

Die Bewegung des unteren Bauches durch den Atem spüren, den unteren Bauchraum mit den Organen; den Bereich der unteren Rippenbögen, den ganzen Brustkorb, die Lungen, das Herz, alles wahrnehmen, wie unter einer Taschenlampe: „Aha! So fühlt sich das an!“ Klar sehen, was da im Moment ist, ohne zu bewerten.

Vom Brustkorb die Aufmerksamkeit auf den oberen Rücken verlagern, die Wirbelsäule spüren. Von den oberen Wirbeln bis hinunter zum Steiß, den unteren Rücken wahrnehmen, die beiden Seiten mit den Nieren; den Ischias Bereich; den ganzen Rumpf spüren, so wie es gerade ist, nichts verändern wollen, nur beobachten.

Pause (Summe 12/8)

Nun allmählich die Aufmerksamkeit auf die Arme richten und wahrnehmen, wie sich diese Region anfühlt;

auf die Daumen konzentrieren, die kleinen Finger und dann auf die Finger dazwischen;

die Aufmerksamkeit auf die Handflächen verlagern und die Handrücken, beide Handgelenke wahrnehmen;

die Unterarme spüren, dann die Ellenbogen;

die Oberarme wahrnehmen, die Stellen spüren, an denen Kontakt mit dem Boden oder dem Körper haben;

dann die linken Schultergelenke, und schließlich den ganzen Schulterbereich.

Pause (Summe 15/5)

Von den Schultern dem Hals zuwenden; den vorderen Bereich mit dem Kehlkopf spüren, dann den Nacken, die Muskeln im Nacken wahrnehmen,

spüren, wie sich der ganze Kopf anfühlt, der Kinnbereich, die Backen und Wangen, die Lippen, die Zähne, den ganzen Mundraum erforschen,

die Aufmerksamkeit auf die Augen verlagern und die Nase zwischen den Augen spüren;

dann auf die Ohren konzentrieren;

nun die Stirn spüren, die Muskeln in der Stirn wahrnehmen;

die Aufmerksamkeit dem Hinterkopf zuwenden, und schließlich den Scheitel spüren.

Pause (Summe 18/2)

Allmählich nun die Aufmerksamkeit wieder auf den ganzen Körper richten und ihn in seinen vertrauten Grenzen wahrnehmen.

Spüren, wie er sich in seiner Ganzheit anfühlt, einfach nur klar sehen, was im Augenblick da ist.

Die ganze Atmung spüren, an den Nasenflügeln, dem Brustkorb und an der unteren Bauchdecke.



Vielleicht möchten Sie einen bewussten tiefen Atemzug nehmen und Sie stellen sich vor, wie der Atem durch eine Öffnung in ihrem Scheitel einströmt, Ihren ganzen Körper durchdringt und ihn mit der Ausatmung an den Füßen wieder verlässt.

Vielleicht nehmen Sie einen weiteren tiefen Atemzug und lassen die Luft nun zu ihren Füßen ein- und am Scheitelpunkt ausströmen.

Wenn Sie mögen, wiederholen Sie ruhig diese Atmung einige Male in Ihrem eigenen Tempo, so wie es Ihnen gut tut.

Wenn Sie soweit sind, beginnen Sie die Körper wieder zu bewegen, indem Sie zunächst nur die Zehen und die Finger bewegen genauso wie es Ihnen jetzt im Moment gut tut.

und wenn Sie dann soweit sind, dann öffnen Sie allmählich wieder die Augen und dann bleiben Sie, wenn Sie mögen und Ihre Zeit das erlaubt, noch hier liegen oder sitzen und dann beenden Sie die Übung.

2-mal Glocke

