

MBSR - Kurs

(8 Wochen)

Body Scan

45 Minuten

Einführung (0/45)

3-mal Glocke

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

Begeben sie sich dazu an einen geschützten Ort, an dem sie nicht gestört werden - auch nicht durch ein Telefon.

Legen Sie sich bequem auf eine Decke oder Matte entweder auf den Boden oder auch auf ein Bett.

Wenn es ohne Probleme für sie möglich ist, dann legen sie sich auf den Rücken, die Arme entlang des Körpers ausgestreckt, vielleicht noch mit einem Kissen unter dem Kopf und einer zusammengefalteten Decke unter den Knien;

oder nehmen sie irgendeine andere Haltung im Liegen ein, so wie es für sie im Moment am angenehmsten ist. Selbstverständlich können sie die Übung auch im Sitzen durchführen, wenn dies für sie jetzt besser ist.

Vielleicht möchten sie sich auch noch zudecken, damit sie während der ganzen Übung warm bleiben. Wenn es für sie die richtige Zeit ist, dann schließen sie nun sanft die Augen und lassen sie auch hinter den geschlossenen Lidern den Blick nicht starr werden.

Geben sie sich etwas Zeit, hier in dieser Haltung anzukommen, es gibt jetzt keine Agenda, es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen, nur meiner Stimme folgen.

Pause (3/42)

Erklärung

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 stellen sie sich vor, zum allerersten Mal in diesem Körper zu sein und alles ist ganz neu und unbekannt; eine solche Haltung kann die Konzentration erleichtern.

Wenn sie nun Schritt für Schritt den Körper erkunden, kann es sein, dass sie die unterschiedlichsten Körperempfindungen wahrnehmen; vielleicht ist da Wärme, Schwere oder ein Kribbeln, vielleicht spüren sie emotionale Färbungen, wie Ungeduld, Abneigung und Langeweile.

Es kann auch sein, dass sie in bestimmten Regionen Taubheit oder nichts spüren; das ist völlig in Ordnung; nichts ist falsch, nichts ausschließen, nichts unterdrücken und auch nichts festhalten, einfach nur klar sehen, was im Augenblick da ist.

Pause (4/41)

Obwohl wir uns vornehmen, ganz aufmerksam zu sein, wird es passieren, dass unsere Gedanken immer wieder abschweifen;

oder wir durch Gefühle oder Geräusche abgelenkt werden;

dies ist vollkommen in Ordnung, es geht uns allen so; wenn sie das bemerken, nehmen sie kurz zur Kenntnis, was ihnen da gerade durch den Kopf geht oder was sie abgelenkt hat und kehren dann mit ihrer Aufmerksamkeit zurück zu meiner Stimme und in die jeweilige Körperregion.

Machen sie sich bewusst, dass dies alles: das Bemerken der abschweifenden Gedanken, das sanfte loslassen und zurückkehren ein wichtiger Bestandteil der Achtsamkeits- und Meditationspraxis ist und nicht eine Art notwendig gewordene Korrektur, weil es eigentlich falsch oder schlecht ist, dass die Gedanken abschweifen.

Pause (5/40)

Wenn sie - so wie jetzt - bequem liegen oder sitzen, dann kann es leicht geschehen, dass sie sich sehr entspannen und schläfrig werden und vielleicht auch ganz einschlafen. Wenn das passiert ist das völlig in Ordnung;

machen sie sich jedoch bewusst, dass es in dieser Übung um das Gegenteil von Entspannung geht und dass sie üben von Moment zu Moment so wach und aufmerksam wie möglich zu sein.

Pause (6/39)

(Atmung)

Nehmen sie nun den ganzen Körper wahr, so wie er hier liegt:
den Kontakt mit der Unterlage spüren;
spüren, wie der Boden oder der Stuhl trägt;
spüren, dass da Halt ist.

Pause (8/37)

Dann allmählich die Aufmerksamkeit auf die Atemempfindungen an der Bauchdecke richten und vielleicht nehmen sie wahr, wie sich die Bauchdecke mit der Einatmung sanft hebt und ausdehnt und dann, ausatmend, langsam wieder senkt.

Pause (9/36)

Lassen sie jedes Bemühen los, den Atem zu kontrollieren oder zu manipulieren:
das Atmen

einfach geschehen lassen: einatmend den Atem empfangen, und dann mit der Ausatmung den Atem in seiner eigenen Zeit wieder ausströmen lassen;

dabei ganz wach sein für die gesamte Dauer der Einatmung; ganz wach für die ganze Länge der Ausatmung; und dann die Pause spüren, den kurzen Moment der Ruhe zwischen Aus- und Einatmung.

Pause (6/39)

(Linkes Bein)

Nun allmählich die Aufmerksamkeit auf das linke Bein richten und wahrnehmen, wie sich diese Körperregion anfühlt;

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

nun die Aufmerksamkeit auf die linke Fußsohle verlagern und den linken Fußrücken, die linke Ferse, den Kontakt mit der Unterlage wahrnehmen;

das linke Fußgelenk mit den Fußknöcheln;

alle Empfindungen beobachten oder das

Nichtvorhandensein von Empfindungen wahrnehmen; alles, ohne zu bewerten.

Die Aufmerksamkeit auf das linke Schienbein verlagern, die linke Wade und dann das linke Kniegelenk; die Kniescheibe spüren und die umfassenden Bänder; zum linken Oberschenkel, die Stelle spüren, an der er Kontakt mit dem Boden hat;

dann das linke Becken, den ganzen Beckenraum und schließlich das Gesäß.

Pause (14/31)

(Rechtes Bein)

Die Wahrnehmung auf das rechte Bein richten und spüren, wie sich diese Region anfühlt;

auf den rechten große Zeh konzentrieren, den kleinen rechten Zeh und dann auf die Zehen dazwischen;

nun die Aufmerksamkeit auf die rechte Fußsohle verlagern und den rechten Fußbrücken, die rechte Ferse, den Kontakt mit der Unterlage wahrnehmen und das rechte Fußgelenk mit den Fußknöcheln; alle Empfindungen beobachten; alles, ohne zu bewerten.

Dann das rechte Schienbein, die rechte Wade; das rechte Kniegelenk; die Kniescheibe spüren und die umfassenden Bänder; den rechten Oberschenkel, spüren, seinen Kontakt mit dem Boden, dann das rechte Becken, noch einmal den ganzen Beckenraum wahrnehmen, die Genitalien und schließlich das ganz Gesäß.

Pause (18/27)

(Rumpf)

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 (22/23)

(Linker Arm)

Nun allmählich die Aufmerksamkeit auf den linken Arm richten und wahrnehmen, wie sich diese Region anfühlt;

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

die Aufmerksamkeit auf die linke Handfläche verlagern und den linken Handrücken, das ganze Handgelenk wahrnehmen;

den linken Unterarm spüren, dann das linke Armgelenk; den linken Ellenbogen spüren;

den linken Oberarm wahrnehmen, die Stelle spüren, an der er Kontakt mit dem Boden hat;

dann das linke Schultergelenk, und schließlich den ganzen Schulterbereich und den Kontakt mit dem Boden.

Pause (26/19)

(Rechter Arm)

Die Aufmerksamkeit auf den rechten Arm verlagern und wahrnehmen, wie sich diese Region anfühlt;

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

die rechte Handfläche wahrnehmen und den rechten Handrücken, das ganze rechte Handgelenk spüren;

den rechten Unterarm spüren, dann das rechte Armgelenk; den rechten Ellenbogen spüren;

den rechten Oberarm wahrnehmen, die Stelle spüren, an der er Kontakt mit dem Boden hat;

dann das rechte Schultergelenk, und schließlich den ganzen Schulterbereich.

Pause (30/15)

(Hals und Kopf)

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

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

die Aufmerksamkeit auf die Augen verlagern, das linke Auge mit dem unteren Augenlid und dem oberen Augenlid, das rechte Auge mit den Augenlidern,

die Nase zwischen den Augen spüren, vielleicht kurz den Atem an den Nasenspitzen bemerken;

dann auf das linke Ohr konzentrieren, dann auf das rechte Ohr;

nun die Stirn spüren, die Muskeln in der Stirn wahrnehmen, die linke Schläfe und die rechte Schläfe;

die Aufmerksamkeit dem Hinterkopf zuwenden, spüren, wie er den Kontakt mit der Unterlage hat und schließlich den Scheitel spüren.

Pause (38/7)

(Abschluss)

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, nichts ausschließen, nichts unterdrücken und auch nichts festhalten, einfach nur klar sehen, was im Augenblick da ist.

Pause (40/5)

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

Pause (42/3)

Wenn sie so weit sind, beginnen sie den Körper wieder zu bewegen, indem sie zunächst nur die Zehen und die Finger bewegen und dann nach und nach den ganzen Körper dehnen und strecken, genauso wie es ihnen jetzt im Moment gut tut.

Vielleicht möchten sie sich mit den Fingern das Gesicht und den Kopf ein wenig massieren, 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 und dann beenden sie die Übung, indem sie vorsichtig über die Seite zum Sitzen kommen.

Pause (45/0)

2-mal Glocke