



## **LIEGEN UND SPÜREN**

### **NEUDEUTSCH Bodyscan: Körperwahrnehmung & Aufmerksamkeitsfähigkeit steigern**

Bei dieser WAHRNEHMUNGSÜBUNG handelt es sich um ein gedankliches Abtasten („Scannen“) der verschiedenen Körperregionen – **also eine Art mentale Reise durch den eigenen Körper**. Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken, die während des Bodyscans auftauchen, werden wertfrei angenommen.

Mit dem Bodyscan steigern Sie Ihre Körperwahrnehmung und stärken Ihre Aufmerksamkeitsfähigkeit. Also ideale Voraussetzungen für mehr Achtsamkeit im Alltag

Der Bodyscan ist eine **Grundübung aus dem Feldenkrais-Universum**

**LIEGEN UND SPÜREN** – IN DEN LERNBEREITEN ALPHA-ZUSTAND KOMMEN, IN DEM BEIDE HIRNHÄLFTEN ZUSAMMEN ARBEITEN UND SIE SICH HOLISTISCH GANZ FÜHLEN UND NICHT GESTRESST.

### **Was bringt der Bodyscan?**

Der Bodyscan eignet sich sowohl für Anfänger des Achtsamkeitstrainings als auch für Erfahrene. Er fördert die eigene Körperwahrnehmung, stärkt die Körper-Geist-Beziehung und fördert die Konzentrationsfähigkeit sowie die innere Ruhe. ENTSTRESST. MACHT FRIEDLICH UND RUHIG

#### **→ Ist der Bodyscan einfach in der Durchführung?**

Auch wenn sich die Durchführung vielleicht trivial-banal anmuten lässt, stellt sie für manche doch eine gewisse Herausforderung dar. Denn es ist alles andere als einfach, für eine bestimmte Zeit den gedanklichen Fokus bewusst zu lenken. Aber mit jedem Üben wird dies leichter gelingen.

#### **→ Was gilt es beim Bodyscan zu beachten?**

Folgendes sollten Sie im Zusammenhang mit dieser Session wissen:

Der Ablauf selbst hat kein Ziel, das heißt, Sie müssen nach Beendigung des Bodyscans keinen bestimmten „Zielzustand“ (wie z. B. beim autogenen Training) erreicht haben. Es geht auch nicht darum, dass Sie während der Durchführung etwas Bestimmtes fühlen oder erfahren.

Da Körper und Geist durch den Bodyscan zur Ruhe kommen, kann es vorkommen, dass Sie während des „Scannens“ einschlafen. Das ist ok. Sollte das häufiger der Fall sein, empfiehlt sich eine andere Position für die Durchführung (z. B. Sitzend). Jedoch die Fußsohlen nicht in Bodenkontakt.

Während des Bodyscans werden vielleicht Gedanken und Empfindungen auftauchen, die schon länger im Unterbewusstsein schlummern. Lassen Sie das zu und betrachten Sie jeden Gedanken, jede Empfindung völlig wertfrei. Einfach vorüberziehen lassen ohne Aufregung. Nur anerkennen, was ist.

Es gibt also keine „falschen“ und „richtigen“ Gedanken und Empfindungen.

Auch wenn Sie während des Scans nichts fühlen, ist das völlig in Ordnung.

Dann nehmen Sie eben dieses Nichtfühlen wahr und akzeptieren es.



Wenn Sie merken, dass Sie gedanklich abschweifen, ist das kein Problem. Kehren Sie dann mit den Gedanken einfach wieder zurück.

Sollte zwischendurch mal ein Impuls auftauchen, sich zu bewegen (z. B. kratzen, Position wechseln, ...), ist nur Widerstand und Wichtigtuerei des Verstandes ... versuchen Sie, diesem Impuls zu widerstehen.

In der Regel verschwindet er nach kurzer Zeit. Außer Sie wollen die Position ändern, weil sie unangenehm geworden ist, dann sollten Sie das tun.

→ **Wie lange dauert der Bodyscan?**

Je nach Geschwindigkeit der Durchführung dauert der Bodyscan ca. 10–45 Minuten.

→ **Wann am besten durchführen? Vorsorglich gern öfters am Tag**

Gut auch zum ultimativen Einschlafen als Hilfe und auch im schläfrigen Zustand.

Beim Aufwachen nötigenfalls eine Rolle unter den Knien bereithalten und oder etwas unter dem Kopf.

→ **Die Vorbereitung:**

Nehmen Sie eine bequeme Position ein, die Sie auch für längere Zeit beibehalten können, ohne sich zu bewegen – liegend (auf einer Matte, im Bett, auf dem Boden) oder bequem sitzend. Sie können sich dabei auch mit einer Decke umhüllen, die Augen schließen – Hauptsache, die Position ist für Sie angenehm. Wenn Sie leicht einschlafen, versuchen Sie die Durchführung am besten im Sitzen mit geöffneten Augen. Fußsohlen nicht am Boden.

Um die Aufmerksamkeit gezielt auf bestimmte Körperbereiche zu lenken, kann die Vorstellung hilfreich sein, dass Sie dabei Ihren Atem genau auf die entsprechenden Körperbereiche richten oder diese in Gedanken sanft streicheln.

Und: Eine große Unterstützung ist die Blaupause oder das Farbabbdruckbild.

Als Vorstellungsbild: Die gesamte Unterfläche von mir ist mit Farbe bemalt und ich hinterlasse einen Farbabbdruck. Und eben dieser ist zu erforschen. Farbintensität, Form, Gestalt, Figurine, Fläche offen abgegrenzt oder ausufernd, punktuell spitz oder dick und platt wie ein Pfannkuchen.

Vorstellen, dass ich dies Bild anschließend auf ein Blatt Papier male. So wie Kinder mit Punkt Punkt Komma Strich einen Menschen malen. Aber in echt, auch wenn nur Pünktchen rauskommen oder lauter Lücken mit nixxxx ..... und anschließend alle gefühlten Stellen sozusagen in ein Körbchen füllen und alle, die nicht berührt haben, in ein anderes Körbchen. Ausgehend von 100 %.

Nach Beendigung dieses wieder tun und vergleichen. Wieviel liegt jetzt auf?.

Info: alles was NICHT aufliegt, also schwebt, ist verspannt oder gedehnt und somit werden die Knochen und Gelenke festgezurr und eingemauert. (frozen shoulders!!!) Selbst die schulmedizin sagt das ...

Die Muskelspannung, der Muskeltonus muss herunter gefahren werden. Denn verspannte Bereiche fühle ich nicht und sind mir NICHT zur Verfügung in meinem Alltag. Deshalb spüren Menschen sich so wenig und müssen praktisch auf einen Vorfall oder Unfall oder Schlaganfall oder Ischiaskrampf oder Gichtanfall oder Durchfall oder Aneurysma ... förmlich warten. Und manches Mal ist es dann final und zu spät zur Veränderung ...



→ **Die Durchführung:**

Sie haben eine bequeme Position eingenommen, wissen, dass Sie alle auftauchenden Gedanken und Empfindungen völlig wertfrei annehmen sollen – vorbeiziehen lassen ... dann kann's losgehen:

Zählen Sie langsam von zehn runter. Mit jedem Zähler versuchen Sie, Ihren Körper etwas mehr zu lockern, die Muskeln zu entspannen.

Atmen Sie langsam ein, durch die Nase, um das Gehirn zu durchbluten, und wieder ruhig aus. Nehmen Sie Ihren Atem bewusst wahr, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt, wie der Atem strömt. Betrachten Sie mit ihrem inneren Auge Ihren Körper als Einheit, nehmen Sie ihn als Ganzes wahr. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Zehen am linken Fuß. Was spüren Sie in den Zehen? Vielleicht das Gewicht der Decke? Den Stoff der Socken? Ob Sie etwas spüren oder nicht – egal! Wandern Sie mit Ihrem Fokus weiter zu der Sohle, der Ferse, dem Fußrücken, rauf zum Sprunggelenk, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel.

Nachdem Sie einen Körperbereich (z. B. linkes Bein) in Gedanken abgetastet haben, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Atem.

Nun ist das rechte Bein dran. Also wieder bei den Zehen beginnen und langsam nach oben wandern. Atemfokus.

Ertasten („scannen“) Sie auf diese Weise Ihren ganzen Körper in folgender Reihenfolge und mit dem jeweiligen Atemfokus dazwischen:

- linkes Bein (Zehen, Sohle, Ferse, Fußrücken, Sprunggelenk, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel ...)
- rechtes Bein (wie linkes Bein)
- Hüfte
- Po
- Genitalbereich
- unterer Rücken
- Bauch
- oberer Rücken
- Brustkorb
- Schlüsselbein
- Schultern
- linke Hand: Finger, Handballen, Handinnenfläche, Handrücken, Handgelenk, Unterarm, Ellbogen, Oberarm
- rechte Hand wie linke Hand
- Hals
- Kopf: Gesicht, Hinterkopf, Kopfhaut, Haare
- Lippen, Zähne, Zunge sie ist zuhause weich eingerollt unten im mMundraum locker liegend

Beenden Sie den Körperscan, indem Sie sich genüsslich recken und strecken.

Und z.B. die Beine hochwerfen zum Brustkorb und die Fußsohlen auf den Boden plotzen lassen, um die Knochen-Stützkraft explosiv wieder einziehen zu lassen .

Noch etwas in diesem SOMNOLENTEN (schläfrigen) EHER weichenartem ZUSTAND bleiben und dann FELDENKRAISELN ...

**Krankengymnastik**  
**Feldenkrais**  
**Schmerztherapie**  
**Bewegungsoptimierung**



In diesem Zustand sind meist keine Schmerzen oder Groll oder Angst oder Zorn oder Denkgungen von: „so sollte das oder die oder der aber nicht sein“ oder „das kenne ich schon“ oder Unruhe oder Beobachtungen im Außen und Bewertungen. Deshalb ist dies der friedliche Raum für Heilung und Regeneration.

Diese geht nur in diesem Kontext – ohne Hast, ohne Eile – ohne Weg-üben oder Hin-üben oder Haltungen oder Stellungen einnehmen oder Training überhaupt.

Denke dran: Leichtigkeit ist erleben und fühlen und spüren der Knochen und Gelenke und des Skeletts. Und dieses strebt per Leichtigkeit nach oben gen Himmel und macht mich auch gedanklich und fühlbar leicht und beschwingt.

Im Gegensatz dazu macht mich Muskelarbeit und Üben und Trainieren schwer und fleischig und massig und diese beschwert mich nach unten zum Boden. Auch alles was ich in der Hand festhalte: Stöcke, Rollatoren ...

Die Aufrichtung ist eine bewusste Aktion und braucht meine Absicht und das Wissen darum. Sitzen auf dem Stokke Move ist die perfekte Vorbereitung dafür. Nach einiger Zeit kann ich dann dieses aktive erfahrene Sitz-Erlebnis auch auf die eher unpassenden blöden Polster-Stühle übertragen.