

Anleitung *Bodyscan Meditation*



Anleitung *Bodyscan* *Meditation*

Nutze diese Anleitung gerne in deinen Gruppen.
Achte auf ausreichend lange Pausen beim Vorlesen,
damit deine Zuhörer genügend Zeit haben, sich in
ihren Körper hineinzuführen.

Ob du den Bodyscan mit oder ohne Hintergrund-
musik durchführst, ist pure Geschmacksache.

Lass deinen Teilnehmern ausreichend Zeit, sich
gut im Raum einzurichten und vielleicht habt ihr
hinterher noch Zeit, eine Tasse Tee zusammen
zu trinken.

Entspannung und zur inneren Ruhe finden bedeuten
so viel mehr, als eine Entspannungstechnik
durchzuführen.

In diesem Sinne,
Herzensgrüße
und immer schön
imFLUSSsein
deine Matina

Anleitung - Bodyscan-Meditation

Du liegst auf deinem Rücken, deine Beine sind ausgestreckt oder aufgestellt, so wie es bequemer für dich ist, deine Arme liegen, neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben.

Wenn dies nicht angenehm für dich ist, dreh sie nach unten, es muss sich gut anfühlen.

Schließe deine Augen und sei ganz bei dir.

Atme zwei- oder dreimal tief ein und langsam wieder aus.

Tief ein und langsam wieder aus.

Ruhe breitet sich in dir aus.

Atme in deinem eigenen Rhythmus weiter und schicke deine Gedanken noch einmal kurz an das zuletzt Erlebte?

Was ist passiert?

Welche Gedanken und Gefühle hattest du?

Was ist geschehen und wie ist es dir ergangen?

Du darfst diese Gedanken nun weiterschicken.

Du hast dich ihnen gewidmet, sei dankbar über das Erlebte, deine Erfahrungen prägen dein Wesen

.... und falls es noch etwas zu klären gibt, dann darfst du dich voller Dankbarkeit später darum kümmern.

Lass deine Gedanken ziehen.

Atmet tief ein und mit deiner nächsten Ausatmung, schickst du sie weiter, lass sie ziehen,

...lass sie gehen

.... jetzt, in diesem Moment, sind sie nicht wichtig

..... und nun bist du hier, mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dir selbst und liegst gemütlich auf deiner Unterlage.

Du hast dich bewusst dafür entschieden, deinem Körper und deinem Geist Ruhe zu gönnen und dein Körper ist dankbar dafür.

-2-

Sei nun bereit, für eine Reise durch deinen Körper.
Spüre, nimm wahr und sei ganz bei dir.

Ruhe breitet sich aus – es muss jetzt nichts geschafft, geplant oder bewertet werden, alles stimmt!
Alles stimmt!

.....

Beginne mit deiner Reise durch deinen Körper bei deinen Füßen.
Schicke deine bewussten Gedanken dorthin.
Wie fühlen sich deine Füße an?
Sind sie warm oder eher kühl?
Wie liegen deine Füße auf der Matte auf?
Fallen deine Füße leicht nach außen und die seitlichen Fersen berühren die Unterlage oder hast du die Füße aufgestellt und die gesamte Fußsohle steht auf?

Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinen Zehen - versuche sie zu spüren
.....und nun zu den Fußgelenken.
Atme noch einmal tief ein und wieder aus.

Spüre dann weiter von den Füßen hin zu deinen Unterschenkeln.
Wo berühren deine Unterschenkel die Unterlage?
Deine Knie... hast du sie angespannt und durchgedrückt?
Oder liegen sie locker?

Nimm deine Oberschenkel wahr, bleibe kurz hier und überlege, wie sie sich anfühlen.
Wandere weiter bis zu deinem Gesäß und unteren Rücken.
Nimm wahr, wie sich dieser Teil deines Körpers anfühlt, wie er aufliegt.

Weiter die Wirbelsäule entlang, zu deinem Rücken?
Spürst Du ihn? Verspannst du dich oder liegt er ganz locker?
Und deine Bauchdecke, wie fühlt sie sich an?
Entspanne.

Entspanne....Lass los, und spüre einfach nach, wie gut es sich anfühlt, loszulassen.

-3-

Alles ist genau so richtig, wie es jetzt ist!

Sende deinen inneren Blick weiter zu deinen Schultern, den Schulterblättern und dem Halswirbelbereich.

Verspannt sich da etwas - und wie geht es auch anders?

Lass los - lass locker, die Muskeln, die dich jeden Tag bei allem unterstützen, haben sich eine Pause nun wirklich verdient.

Atme noch einmal tief ein und langsam wieder aus.

Tief ein und langsam wieder aus.

Spüre dann vom Schulter-/Nackebereich weiter in deine Arme.

Die Oberarme. Hin zu den Ellenbogengelenken.

Weiter zu den Unterarmen, dann zu deinen Handgelenken -
kannst du sie spüren?

Nimm deine Hände wahr, wie liegen sie auf?

Wie fühlen sie sich an?

Gehe in Gedanken deine Finger beider Hände durch.

Fange an deiner rechten Hand an:

Mit deinem Daumen, dein Zeigefinger, der Mittelfinger, Ringfinger und dein kleiner Finger.

Deine linke Hand:

Dein Daumen, dein Zeigefinger, der Mittelfinger, Ringfinger und dein kleiner Finger.

Atme tief ein und langsam wieder aus.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit nun wieder die Arme entlang, hoch zu den Schultern, über den Nacken zu deinem Kopf.

Spüre die Auflagefläche des Kopfes am Boden.

Wandere weiter über die Schädeldecke hin zu deinem Gesicht.

Den Augen, den Lidern, wie sie auf deinen Augen liegen.

Sende ihnen mit jedem Atemzug tiefe Ruhe.

-4-

Spüre deine Wangen, deinen Mund- und Kieferbereich.

Ist dein Kiefer locker oder angespannt.

Lass los.

Nun zu deiner Zunge, liegt sie locker im Mundraum?

Lass los. Lass los.

Nimm wahr und atme noch einmal tief ein und langsam wieder aus.

Und nun weite deine Aufmerksamkeit noch einmal bewusst auf deinen gesamten Körper aus.

Spüre noch einmal die gesamte Auflagefläche.

Genieße. Lass los. Entspanne.

Deine Reise zu dir selbst ist jetzt vorbei.

Lass dir Zeit wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

Vertiefe deinen Atem.

Hol tief Luft. Atme Energie, Ruhe und inneren Frieden ein.

Und beim Ausatmen, schick auch die letzten anspannenden Gedanken und Gefühle weg.

Atme Ruhe ein. Alles andere aus.

Bewege deine Hände, die Füße. - Räkle dich, strecke dich.

Komm langsam wieder hier an, in deinem Raum. - Im Hier und Jetzt.

Und fasse einen positiven Gedanken für den restlichen Tag.

Deine persönliche Affirmation.

Falls dir nichts einfällt, schlage ich dir vor:

Ich gehe entspannt durch den Tag! Ich gehe entspannt durch den Tag!

Öffne deine Augen, wenn du sie geschlossen hattest.

Nimm ganz in Ruhe den Raum um dich herum wieder wahr.

Und wenn du nun wieder richtig angekommen bist, dann bedanke dich in deinen Gedanken bei dir selbst, dass du dir diese Wohlfühlzeit für dich genommen hast.

Fragen, Anregungen oder Sonstiges ...

**imFLUSSsein
Matina Haacks**

www.imflussein.com

Instagram: [imflussein](https://www.instagram.com/imflussein)

Facebook: [imflussein](https://www.facebook.com/imflussein) Yoga & mehr

Youtube: [imFLUSSsein](https://www.youtube.com/channel/UC...) Matina Haacks

Podcast: [imFLUSSsein](https://www.imflussein.com/podcast) Matina Haacks

bei Spotify, Google Podcasts und Apple Podcasts
sowie auf meiner Webseite

E-Mail: kontakt@imflussein.com