

Bodyscan

Diese Übung ist sehr hilfreich, um dich in deinem Körper zu verankern, dich tief zu entspannen, zu regenerieren und deinen Geist optimal zur Ruhe zu bringen.

Der Bodyscan ist eine Art ruhige Körpermeditation, mit der du dein gesamtes Nervensystem runterfahren, ganz bei dir und im Hier und Jetzt ankommen kannst.

Die Übung kommt aus dem Bereich der Achtsamkeitsmeditationen. Im Prinzip gehst du dabei mit deiner Aufmerksamkeit deinen Körper durch und wirst dir so deines Körpers und aller Körperteile bewusst- was natürlich auch für das Erleben von Sexualität und Sinnlichkeit sehr hilfreich sein kann.

Du nimmst alles wahr was da ist, körperlich, emotional, gedanklich und versuchst weder zu urteilen oder zu bewerten, noch etwas zu verändern.

Du kannst den Bodyscan im Sitzen, im Liegen, selbst im Stehen durchführen. Natürlich kann sich dein Körper im Sitzen und im Liegen besser entspannen, wie im Stehen.

Du kannst den Bodyscan, wenn du die Meditation kennst und geübt bist, in Gedanken für dich machen. Du findest aber auch im Netz wirklich gute Anleitungen dafür. Gib dafür einfach „Bodyscan“ beispielsweise bei Youtube ein und du findest mit Musik untermalte, 15-20 minütige Anleitungen, die dir helfen, den Bodyscan durchzuführen.

Eine mögliche Anleitung, wenn du auf einem Stuhl sitzt:

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen und spüre die Fußsohlen, wie sie auf dem Boden stehen, spüre deine Zehen, den Fußrücken, die Ferse und dann den ganzen linken Fuß.

Wandere jetzt mit deiner Aufmerksamkeit die Beine hoch und fülle sie von innen mit deiner Bewusstheit. Die Fußgelenke, die Schienbeine, die Waden, die Knie, die Kniekehlen, die Oberschenkel. Nimm beide Beine wahr.

Gehe weiter über dein Gesäß, deine Pobacken, deine Genitalien in das Becken und den Bauchraum. Spüre vielleicht einen Kontakt zum Stuhl oder Kissen. Nimm dein ganzes Becken und die inneren Organe wahr.

Wandere weiter mit deiner Aufmerksamkeit nach oben in deine Brust. Spüre die Rippenbögen, die Wirbelsäule, deinen Rücken, den Innenraum. Weiter hoch zu den Schulterblättern, den Schultern. Nimm deinen ganzen Rumpf wahr, auch, wie er vielleicht die Stuhllehne berührt.

Geh jetzt von den Schultern in deine Arme und spüre sie von innen heraus. Die Oberarme, die Ellenbogen, die Unterarme, die Handgelenke, die Handflächen, die Handrücken, die Finger. Spüre beide Hände, beide Arme und ihre Auflageflächen.

Nun gehe weiter mit deiner Achtsamkeit über Nacken, Hals, Kehlkopf zu deinem Gesicht und deinem Kopf. Spüre dort deine Lippen, deine Zunge, den ganzen Mund, die Nase, die Wangen, die Augen, die Stirn, deine Kopfhaut und deinen ganzen Kopf.

Nun erfülle deinen ganzen Körper mit Achtsamkeit. Spüre deinen Atem ein- und ausströmen und fühle diesen Moment, wo du ganz bei dir, bei deinem Körper und im Hier und Jetzt angekommen bist.

© Bettina Uzler - Praxis für beziehungs-dynamische Sexualtherapie - September 2021