

Entspannungsübung: Anleitung zum Bodyscan

Beim Bodyscan lässt du deine Aufmerksamkeit einmal durch deinen gesamten Körper wandern. So kannst du Verspannungen feststellen und lockerlassen.

So funktioniert der Bodyscan:

1. Leg dich auf einer Matte oder Decke auf den Boden und schließe die Augen. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, die Handflächen zeigen zur Decke.
2. Während der gesamten Übung atmest du ruhig und tief durch die Nase ein- und aus.
3. Richte jetzt deine gesamte Aufmerksamkeit auf die Zehen des rechten Fußes. Sind die Zehen entspannt?
4. Lass deine Aufmerksamkeit das komplette Bein hochwandern: von den Zehen zum ganzen Fuß, zur Wade, zum Unterschenkel und zuletzt zum Oberschenkel.
5. Wiederhole den Scan beim linken Bein.
6. Nun geht's zum Oberkörper: Widme deine gesamte Aufmerksamkeit zuerst den einzelnen Teilen deines Rückens, deines Brustkorbs, der Arme und zuletzt deinem Kopf.
7. Nimm zum Schluss nochmal deinen gesamten Körper von oben nach unten wahr und scanne ihn.

Mit dieser Entspannungsübung trainierst du deine Körperwahrnehmung. Du lenkst deine Aufmerksamkeit auf dich und deinen Körper. Dadurch kannst du ihm geben, was er braucht, und ganz nebenbei boostest du auch noch dein Selbstbewusstsein.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

