

Bodyscan

Wandern Sie mit der Wahrnehmung durch ihren Körper, beginnend bei den Füßen, über Unterschenkel, Oberschenkel, Becken, unteren Rücken, oberen Rücken, Schultern, Arme, Hände, Bauch, Brust, Hals/Nacken bis zum Kopf.

Stellen Sie sich dabei jeweils folgende Fragen

- Fühlt sich dieser Körperteil warm oder kalt an?
- Fühlt er sich angenehm oder unangenehm an?
- Bei Bauch, Brust und Hals fragen Sie sich zudem, ob er sich klein oder gross anfühlt, eher offen oder zu, eher weich oder angespannt.
- Fliesst Ihr Atem oberflächlich, mittel oder tief?
- Wie fühlt sich die linke Körperhälfte im Vergleich zur rechten an?
- Wie fühlt sich die vordere Körperhälfte im Vergleich zur hinteren an?
- Wie fühlt es sich oberhalb des Bauchnabels im Vergleich zu unterhalb an?
- Wie fühlt es sich innerhalb des Körpers im Vergleich zur Körperoberfläche an?
- Gibt es eine Veränderung in der Wahrnehmung vor und nach der Übung?

Kommentar: Die ersten beiden Fragen erleichtern den Einstieg in die Körperwahrnehmung für Menschen, die damit noch kaum Erfahrung haben. Wenn jemand einen Körperteil gar nicht spürt, kann über Bewegung oder Berührung des entsprechenden Körperteils oft ein Zugang zu Körperempfindungen geschaffen werden.

Menschen, die schon viel Erfahrung haben, können die ersten beiden Fragen durch eine offenere Frage ersetzen: Wie fühlt sich dieser Körperteil jetzt gerade an?

Inspiration zum Benennen von Körperempfindungen findet sich im Handout «Vokabular zur Beschreibung von Körperempfindungen»