Bodyscan im Liegen.

Du kannst dich also in dieser Zeit auch langsam hinlegen. Du liegst auf dem Rücken, Beine etwas auseinander, Arme vom Körper weg, Handflächen nach oben. Schultern weg von den Ohren, Nacken lang. Und bevor wir zum eigentlichen Bodyscan kommen, kannst du deine Körperteile anspannen und loslassen, eine Variation der Progressiven Muskelentspannung. Etwas, was wir im Yoga eigentlich in jeder Tiefenentspannung gerne machen.

Hebe das rechte Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne es an und – lass locker.
Hebe das linke Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne es an – lass locker.
Hebe das Becken hoch, spanne das Gesäß und den unteren Rücken an – lass locker.
Hebe beide Arme ein paar Zentimeter hoch, mache Fäuste – lass locker.
Hebe den Brustkorb hoch, ziehe die Schulterblätter zusammen – lasse locker.
Ziehe die Schultern hoch zu den Ohren, spanne die Schultern an – lass locker.
Ziehe das Gesicht zur Nasenspitze hin zusammen, spüre die Anspannung des Gesichtes – lasse locker. Öffne den Mund, strecke die Zunge raus, öffne die Augen schaue zurück – lass locker.
Drehe den Kopf von Seite zu Seite – zurück zur Mitte.

Vergewissere dich, dass du so liegst, dass du die nächsten etwa zehn Minuten ruhig und entspannt liegen kannst. Beine etwas auseinander, Zehen fallen nach außen, Arme vom Körper weg, Handflächen nach oben. Schultern weg von den Ohren, Nacken lang. Gesicht entspannt, sanftes Lächeln.

Jetzt spüre die Finger der linken Hand – spüre die linke Handfläche, linken Handrücken, linkes Handgelenk. Gehe mit deiner Bewusstheit den Unterarm hoch bis zum linken Ellbogen – linker Oberarm – linke Schulter spüre die linke Hälfte der Brust, linke Hälfte des Bauches, linke Hüfte. Spüre den linken Oberschenkel, linke Kniescheibe, linkes Schienbein, Fußrücken und Zehen. Spüre den ganzen linken Bereich als Ganzes gleichzeitig.

Das gleiche rechts. Spüre die Finger der rechten Hand, rechte Handfläche, Handrücken, Handgelenk. Geh mit deinem Bewusstsein durch den rechten Unterarm, zum Ellbogen, spüre den Oberarm und die Schulter. Spüre die rechte Hälfte der Brust, rechte Hälfte des Bauches, rechte Hüfte, rechten Oberschenkel, rechte Kniescheibe, rechtes Schienbein, rechtes Fußgelenk, Fußrücken, Zehen. Spüre die ganze rechte Seite als Ganzes – von Fingern bis Zehen. Jetzt spüre alle Zehen, beide Fußballen, beide Fersen. Spüre beide Fußgelenke, Unterschenkel, Kniekehlen. Spüre die Oberschenkel, Gesäß. Spüre den unteren Rücken, mittleren Rücken, oberen Rücken. Spüre Nacken und Hinterkopf. Spüre die ganze Rückseite als ganzes gleichzeitig von den Fersen bis zum Hinterkopf. Spüre Kehle Kiefergelenke, Zunge, Mund, Nase, Wangen, Augen, Stirn. Spüre alles von Kehle bis Stirn. Spüre dich als Ganzes gleichzeitig, von Fußsohlen bis Scheitel, von links bis rechts, von Rücken bis Bauch. Und spüre auch den Boden unter dir, wie der Boden dich trägt, und damit Mutter Erde dich trägt. Spüre die Luft um dich herum, und wie die Himmelskraft von oben – dich inspiriert, mit Licht erfüllt. Genieße diesen Zustand der Entspanntheit, der Ganzheit, der Getragenheit der Geborgenheit und der Inspiration ein paar Minuten in der Stille – Stille.

Vertiefe langsam deinen Atem. Bleibe noch einen Moment lang ruhig liegen. Beobachte wie der Atem ein- und ausströmt. Dann wiederhole innerlich Affirmationen wie: Ich bin voller Kraft und Energie. Mir geht es gut. Ich freue mich auf den weiteren Tag. Dann bewege deine Füße, bewege deine Hände, strecke die Arme nach oben oder nach hinten aus – dehne, strecke, räkle dich, und setze dich ganz langsam auf.

Wenn du willst singe auch dreimal Om, um Körper, Geist und Seele noch mehr zu Harmonie zu führen.
Lokah Samastah Sukhino Bhavantu.
Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren.
Om Shanti 3x Om Frieden 3x
Danke den Meistern, in deren Tradition wir diese Tiefenentspannungstechniken kennenlernen konnten.