

## **Bodyscan**

Der Bodyscan hilft dabei zu entspannen.

Man geht in Gedanken durch den ganzen Körper.

Du kannst dir dabei vorstellen, dass die Körperstelle an die du denkst, ganz warm wird und entspannt.

Du brauchst dazu jemanden der dir vorliest.

Und du brauchst eine Matte oder eine Decke.

Lege dich ganz gemütlich auf die Matte oder die Decke.

Schließe deine Augen.

Werde ganz still und bewegungslos.

Liege in deiner Entspannungs-Haltung.

Atme gleichmäßig ein und aus.

Nun mache dich auf die Reise durch deinen Körper.

Dein Körper entspannt sich.

Spüre deinen rechten Fuß – rechtes Bein –

Rechtes Knie – rechten Oberschenkel.

(Pause)

Spüre deinen linken Fuß – linkes Bein –

Linkes Knie – linken Oberschenkel.

(Pause)

Spüre beide Beine und Füße.

Spüre die Finger und die rechte Hand.

(Pause)

Spüre die Finger und die linke Hand.

(Pause)

Spüre alle Finger und beide Hände.

Spüre den Brustkorb – den Hals –

Die Schultern. (Pause)

Spüre die ganze Körper-Vorderseite. (Pause)

Spüre den Rücken. (Pause)

Spüre den Kopf – die Augen – die Nase –

Den Mund – den Kiefer. (Pause)

Spüre den ganzen Körper – (Pause) –

Den ganzen Körper.

Nun komme langsam wieder zurück auf deine Matte.

Recke dich und strecke dich.

Atme tief ein und aus.