



KörperScan

Förderung der Achtsamkeit

Der Körperscan ist eine einfache Übung, um im Moment anzukommen und eine höhere Achtsamkeit für den eigenen Körper zu erreichen. Er kann als Vorbereitung für eine Meditation verwendet werden, ist aber auch ein einfaches Mittel um körperliche Entspannung zu erreichen. Abends angewendet kann er zudem eine gute Einschlafhilfe sein. Gerade bei Menschen, die sehr unruhig sind, kann der Körperscan eine Vertiefung der Wahrnehmung eigener Körpersignale bewirken und Stress abbauen.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Vorgehen beim Körperscan

Setzen oder legen Sie sich in eine angenehme Position. Sorgen Sie dafür, dass Ihnen auch bei einer längeren Zeit nicht kalt wird. Atmen Sie ruhig durch und lassen Sie Ihrem Geist ein wenig Zeit sich zu beruhigen. Dann wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam durch den Körper, um wahrzunehmen was Sie dort spüren können.

Anleitung für den Körperscan

Versuchen Sie wahrzunehmen, wie Sie sitzen oder liegen. Versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich der Körper an verschiedenen Stellen anfühlt (Sitzflächen, Kontaktflächen, Stuhl, Boden, Form der Kontaktflächen, Druckgefühl, Berührung mit Kleidung, Decke, Qualität der Berührung):

Wie fühlt sich das Sitzen oder Liegen genau an? Korrigieren Sie die Körperposition dort, wo konkrete Verspannungen oder Unbequemlichkeiten auftreten. Beobachten Sie dabei bewertungsneutral die auftretenden Empfindungen. Versuchen Sie Ihren Körper weiter aufzurichten. Bewegen Sie leicht Ihre Wirbelsäule in verschiedene Richtungen. Versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich diese verschiedenen Positionen anfühlen.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Gehen Sie nun ca. 10 bis 15 Minuten durch die verschiedenen Körperabschnitte:

- Füße, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Hüfte, Becken, Gesäß, Bauch, Rücken, Rumpf, oberer Rücken, Brustkorb, Herz, Schultern, Oberarme, Ellbogen, Unterarme, Finger, Hals, Kopf, Stirn, Schläfen, Augen, Nase, Kinn und Mundregion

Versuchen Sie Verspannungen an den einzelnen Stellen zu lösen. Sie können auch in die Körperabschnitten „hineinatmen“. Es ist in Ordnung, wenn Sie die Verspannungen nicht gleich aktiv lösen können.

Probieren Sie dann leichte Positionsänderungen aus und versuchen Sie herauszufinden, wie Sie Anspannungen lösen und eine bessere Position finden können. Experimentieren Sie gerne mit verschiedenen Position.