

Bodyscan



Woher kommt die Entspannungstechnik?

Der Bodyscan ist ebenfalls eine Achtsamkeitsübung. Es geht darum, die achtsame Körperwahrnehmung zu schulen. Ursprünglich kommt der Bodyscan aus dem Buddhismus und wurde später von dem Medizinprofessor John Kabat-Zinn abgeändert.



Welche Wirkung hat sie?

Der Bodyscan ist eine Tiefenentspannungstechnik, die gut gegen Stress und alle stressbedingten Krankheiten hilft. Er schult die achtsame Körperwahrnehmung, das Erkennen von Warnsignalen und sorgt für Ruhe in Geist und Körper.



Wann sollte man sie am besten einsetzen?

Der Bodyscan kann dabei helfen, Schmerzen im Körper (schneller) zu erkennen und das Bewusstsein für den Körper zu stärken.

Quiz

Worauf solltest du achten, wenn deine Augen häufig trocken sind?

* Diese Quiz-Frage bezieht sich auf das Thema „Augenentspannung“.

So geht's

Beim Bodyscan „scannen“ wir unseren Körper von oben bis unten und schenken jedem Körperteil unsere volle und wertfreie Aufmerksamkeit. Du kannst entweder bei den Füßen starten oder beim Kopf. Dann wanderst du Schritt für Schritt entweder nach unten oder oben und konzentrierst dich nur auf die Empfindungen, die du in den jeweiligen Körperteilen spüren kannst.



Reflexion der Entspannung

Bewerte die Entspannungstechnik der Woche, indem du Sterne vergibst.

Wie hat mir die Entspannung gefallen? ☆☆☆☆☆

Wie entspannt war ich danach? ☆☆☆☆☆



Tipp für mehr Entspannung in deinem Alltag:

Den Bodyscan kannst du auch in abgeschwächter Form anwenden, indem du einfach kurz innehältst und in deinen Körper hineinspürst – wie fühlt er sich gerade an und welche Signale sendet er dir?

Im Handout in der kommenden Woche findest du ein kleines Quiz zu diesem Thema. Mach mit und prüfe dein Wissen zur Entspannungseinheit.