

Der Bodyscan

Der Bodyscan ist eine einfache aber wirksame Form der Achtsamkeitsmeditation der Vipassana Tradition mit einer weit zurückreichenden Geschichte. Im Westen wurde der Bodyscan von Jon Kabat-Zinn mit der von ihm in den 1970er Jahren entwickelten MBSR (Mindful Based Stress Reduction) etabliert. Der Bodyscan kann kürzer oder länger, mit einer Dauer zwischen einer bis fünfundvierzig Minuten, durchgeführt werden. Die zu erwartenden Effekte der Übung sind Tiefenentspannung, das Entwickeln eines verfeinerten Gewahrseins für den eigenen Körper und seine Signale sowie die Verankerung einer entspannten Bauchatmung. Für den Anfänger mag die Übung befremdlich wirken und das Halten der Aufmerksamkeit bei einem bestimmten Körperteil mag schwierig erscheinen. Mit ein wenig Übung lösen sich diese anfänglichen Probleme jedoch rasch auf und es gelingt mit zunehmender Übung immer besser das Körpergewahrsein in den Alltag zu integrieren und als Ressource zu nutzen. Der Bodyscan kann, von der Umwelt ganz unbemerkt, z.B. nach der Arbeit in der Straßenbahn, an der Bushaltestelle, im Café, im Park, am Arbeitsplatz auch im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Aufgrund der durch mehrmaliges Üben gefestigten Bahnungen im Gehirn und dem vorhandenen Körpergedächtnis gelingt es immer leichter in den Zustand der Tiefenentspannung und des achtsamen Gewahrseins einzutauchen.

Alles was für das anfängliche Üben des Bodyscans benötigt wird ist ein ruhiges Plätzchen, eine gemütliche Unterlage und ev. eine Decke. Sobald ablenkende Gedanken auftauchen lenkt man diese, in der inneren Haltung des Wohlwollens, mittels der Aufmerksamkeit auf den Atem und den jeweiligen Körperteil bei dem man sich im Bodyscan gerade befindet zurück.

Bereiten sie sich auf den Bodyscan vor, indem sie es sich auf einer Unterlage, z.B. einer Yogamatte, einer Gymnastikmatte oder auch einer Decke gemütlich machen. Alternativ könne sie sich auch entspannt auf einen Stuhl setzen oder ihren Kopf auf die Arme auf einen Tisch legen. Bei Bedarf decken sie sich mit einer leichten Decke zu und/oder legen sie einen Polster unter ihren Kopf. Bei Rückenbeschwerden können sie, sofern sie am Boden liegen, einen Polster oder eine Knierolle unter ihre leicht angewinkelten Knie legen.

In der vorliegenden Form entspricht der Bodyscan einer einfachen geführten meditativen Übung zur Lösung muskulärer und vegetativer Spannung. Natürlich kann sich diese Entspannung auch positiv auf ihre Gefühle, Emotionen und ihren Geist auswirken.

Mögen alle Wesen frei, glücklich und zufrieden sein.

