

Entspannung – Ausklang: Bodyscan

Diese Sequenz findet liegend statt und verhilft zu einer bewussten Wahrnehmung des Körpers. Man sollte sich ausschliesslich auf sich selber konzentrieren und die Körperteile von unten nach oben wahrnehmen.

Nehmen Sie ein Gymnastikmatte und legen Sie sich auf den Rücken. Lassen Sie ihren Atem ruhiger werden.



1. Gehen Sie mit ihrer Aufmerksamkeit zu den Füßen. Die Fussspitzen fallen nach aussen. Nehmen Sie wahr, wie schwer sie sind und wie entspannt sie daliegen.
2. Spüren Sie Ihre Waden und Ihre Unterschenkel. Auch sie werden schwer und entspannen sich. Nehmen Sie wahr, welche Teile den Boden berühren und welche nicht. Die Unterschenkel werden mit jedem Ausatmen schwerer und entspannter.
3. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf die Oberschenkel. Nehmen Sie auch hier wahr, welche Teile den Boden berühren und welche nicht. Sollten Sie noch Spannungen wahrnehmen, können Sie diese mit dem nächsten Ausatmen loslassen.
4. Ihr Becken ist breit und entspannt. Es darf so viel Platz einnehmen, wie es braucht. Das Becken fliesst Richtung Unterlage (Matte).
5. Ihr Rücken ist breit und flach. Jeder Muskel ihres Rückens ist weich und entspannt. Sie nehmen Ihre Wirbelsäule auf Gymnastikmatte wahr und beobachten, welche Teile den Boden berühren und welche nicht..
6. Ihre Schultern fließen Richtung Boden. Sie sind weich und tragen keine Last. Mit jedem Ausatmen wird der Rücken noch breiter und flacher.
7. Die Arme liegen schwer und entspannt neben dem Körper auf. Die Entspannung nehmen Sie bis in die Hände und Fingerspitzen wahr. Die Hände liegen weich und entspannt am Boden auf. Fühlt sich rechts und links gleich an?
8. Sie lassen Gedanken kommen und vorbeiziehen wie weisse Wolken. Nicht bekämpfen, nicht festhalten. Einfach beobachten, wieder loslassen und die Aufmerksamkeit wieder auf den Körper und Atem richten.
9. Ihr Unterkiefer ist locker und entspannt und ihre Zunge liegt entspannt im Gaumen auf.
10. Ihre Augen sind entspannt und ruhen weich und entspannt in den Augenhöhlen.
11. Ihr ganzes Gesicht entspannt sich. Ihre Stirn ist entspannt und breit und angenehm kühl.
12. Beobachten Sie ihren Atem, ohne etwas zu tun: Sie atmen ein, lassen den Atem einfach ausströmen und warten, bis der Impuls zum Atmen von selber wieder kommt. Seien Sie ganz bei sich und geniessen Sie einen Moment der Ruhe.

Zum Abschluss nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, bewegen Sie langsam Hände und Füsse wieder. Kehren Sie dann langsam zurück in den Raum. Recken, strecken, gähnen und mit dem Bewusstsein zurück in den Körper kommen.

Quelle: Gina Kienle, Ausbildnerin Erwachsenesport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO