

Der Body-Scan



Das achtsame Wahrnehmen des eigenen Körpers in Form des Body-Scans ist heutzutage aus der Yogapraxis nicht mehr wegzudenken.

Hintergründe und eine praktische Anleitung zu dieser Methode, mit der man sich wirklich und wahrhaftig im Körper niederlassen kann, findest du hier

TEXT ■ ANGELIKA DOERNE



Seinen Ursprung hat der Body-Scan im Buddhismus, genauer gesagt in der Vipassana-Praxis des Theravada-Buddhismus. Diese zählt zu den frühbuddhistischen Methoden, die von Buddha persönlich gelehrt wurden.

In der Vipassana-Praxis geht es darum, mit der Aufmerksamkeit langsam und bewusst durch den eigenen Körper zu wandern und dabei die Körperempfindungen wahrzunehmen. Diese Wahrnehmung geschieht aus dem Zeugenbewusstsein heraus. Der innere Zeuge nimmt neutral, ohne zu bewerten, zu interpretieren oder zu verurteilen die (angenehmen und unangenehmen) Empfindungen wahr. Vipassana bedeutet auf Pali „Einsicht“. In der Vipassana-Praxis geht es darum, Einsicht in die Wirklichkeit zu erlangen, wie sie tatsächlich ist. Durch reines Beobachten der Wirklichkeit wird deutlich, dass die Welt und ihre existierenden Formen, wie auch die Körperempfindungen und ebenso das eigene „Ich“, nicht permanent und starr existieren, sondern sich in einem ständigen, sich gegenseitig beeinflussenden Wandel befinden. Das Ziel der Vipassana-Praxis ist, zu erkennen, dass es keine feste, überdauernde, konkrete Wirklichkeit gibt. Das heißt, die Wirklichkeit ist in ihrer Essenz leer, sie besteht aus Leerheit (Sanskrit: „shunyata“, Pali:

„sunnata“); es gibt keine feste, permanente Identität, keinen festen Kern in der Wirklichkeit.

Vor allem durch Jon Kabat-Zinn, einen Medizinprofessor aus den USA, wurde der Body-Scan im Westen populär. Jon Kabat-Zinn praktizierte Vipassana und wollte herausfinden, ob diese Methode des achtsamen Körperwahrnehmens nicht auch für Menschen hilfreich sein könnte, die unter Stress und chronischen Schmerzen leiden. Daraufhin entwickelte er Ende der 1970er Jahre das Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Programm (MBSR), das neben kurzen Yogaübungen und Atembetrachtungen aus dem Body-Scan besteht. Er gründete eine eigene Klinik (Stress Reduction Clinic), löste die achtsame Körperwahrnehmung ganz aus dem buddhistischen Kontext heraus und untermauerte ihre positive Wirkung durch wissenschaftliche Studien. Das MBSR-Programm hat maßgeblich zur Verbreitung des Body-Scans beigetragen und ist mittlerweile weltweit anerkannt und verbreitet. Durch das Einrahmen in einen wissenschaftlichen Kontext ermöglichte Kabat-Zinn einerseits vielen Menschen den Zugang zur achtsamen und systematischen Körperwahrnehmung, die einer buddhistischen Methode gegenüber voreingenommen wären, andererseits verliert diese Praxis dadurch auch ihre spirituelle Tiefe.



Zeugenbewusstsein: Gefahr der Abspaltung

In vielen spirituellen Ansätzen geht es darum, den Körper und den Geist aus der Instanz eines inneren Zeugen heraus wahrzunehmen, um die gewohnheitsmäßigen und automatisierten inneren Reiz-Reaktions-Ketten zu unterbrechen. Wenn ich beispielsweise Traurigkeit fühle, kann es passieren, dass der Geist sofort anfängt zu interpretieren und zu bewerten: „Wenn ich traurig bin, werde ich nie eine gute Yogini werden – Yoginis sind nie traurig!“ oder „Ich werde nie das bekommen, was ich brauche“ oder „Immer diese Traurigkeit. Mit mir stimmt etwas nicht, ich bin ein hoffnungsloser Fall.“

Beim Zeugenbewusstsein geht es darum, unsere automatisierten Reaktionen und Interpretationen, also unsere Dramen *auf* unsere Gefühle und Empfindungen neutral zu registrieren, uns von ihnen innerlich zu distanzieren und ihnen keine weitere Energie zu geben. Es ist also wichtig, welche *Bedeutung* wir unseren Gefühlen und Empfindungen geben, und dass wir diese bewusst steuern. Es geht somit *nicht* darum, uns von unseren Gefühlen und Empfindungen *an sich* zu distanzieren oder abzuspalten. Das wird oft verwechselt und kann dazu führen, dass wir von unserem eigenen Erleben, von uns selbst abgespalten und dissoziiert sind und überhaupt nicht mehr in der Gegenwart präsent sind. Leider passiert diese innere Abspaltung in spirituellen Kontexten recht häufig. Das kann zu einer Sackgasse in der eigenen spirituellen und menschlichen Entwicklung führen und Frust hervorrufen.

Deshalb: voll und ganz spüren!

Deshalb ist es für die Praxis des Body-Scan wichtig, den Körper und seine Empfindungen nicht nur aus der Ferne, also distanziert zu beobachten, sondern sich voll und ganz auf sie einzulassen, sie voll und ganz von *innen* her zu spüren.

Selbst Buddha war sich der oben genannten Gefahr bewusst und sagte ursprünglich, dass es bei der Achtsamkeit nicht um eine distanzierte, abgespaltene Beobachtung geht, sondern um „die Beobachtung der Gefühle *in* den Gefühlen“ und um die „Beobachtung des Körpers im Körper“. Das heißt, Beobachten und Spüren und Fühlen von innen her gehen gleichzeitig miteinander einher. Wichtig dabei ist, ganz im gegenwärtigen, direkten Erleben zu bleiben und dem Geist bzw. dem Ego nicht zu erlauben, ständig Geschichten daraus zu machen, wie „Toll, dass ich das spüren kann, ich muss wohl kurz vor der Erleuchtung stehen...“ oder „Schon wieder diese Traurigkeit. Ich will sie nicht mehr, das Leben ist ein Jammertal!“ oder „In mir spüre ich eine Leere. Das darf nicht sein, ich muss sofort etwas tun, um sie zu füllen!“ Es geht einfach nur um das volle, gegenwärtige direkte Spüren und Fühlen!

Spüren ist wie ein Muskel: Je öfter wir spüren, desto stärker wird unsere Fähigkeit, zu spüren, unser „Spürmuskel“. Spüren reguliert unser Nervensystem. Spüren entspannt und kräftigt unseren Körper und Geist. Spüren zentriert uns und ermöglicht uns, tiefer in Kontakt mit uns selbst zu kommen.

Spüren entfaltet Leben

Wenn wir direkt und gegenwärtig spüren und fühlen, dann entfalten sich unsere Empfindungen und Gefühle



»Es geht einfach nur um das volle, gegenwärtige direkte Spüren und Fühlen!«

gemäß ihrer eigenen Natur und können ihre essenziellen Qualitäten offenbaren, bis sie dann wieder in das reine Gewahrsein eingehen. Das entspricht ungefähr der tantrischen Auffassung. Empfindungen und Gefühle sind naturgemäß immer in Bewegung. Meist werden sie für uns dann unangenehm, wenn wir sie eingefroren, also fixiert haben. Wenn zum Beispiel ein Ärger auftaucht, wir ihn nicht unterdrücken oder blind ausagieren, sondern einfach nur seine Energie, seine Qualität spüren, dann zeigt sich mehr die reine Kraft, die in ihm steckt – seine Essenz –, und wir können unseren Körper mit dieser Kraft anfüllen lassen und mit ihr sein.

Den Körper von innen wahrnehmen!

Wichtig beim Body-Scan ist also: den Körper *voll* und *ganz* von *innen* zu spüren! Oftmals spüren wir unseren Körper nur aus einer Distanz: Beispielsweise fühlt sich mein Körper irgendwie angenehm an, und ich registriere das aus der Ferne, spüre aber gar nicht weiter in ihn hinein, bin gar nicht *in* ihm. Wir haben uns von unserem Körper entfremdet, er ist zu einem entfernten Anhängsel unser selbst geworden.

Wenn wir uns voll und ganz auf unseren Körper *einlassen* und uns in ihm *niederlassen*, so kann er zu einem guten Freund werden, zum Tempel unserer Seele, zu einem wohligen Zuhause, zu einem Ratgeber, zum Sitz unserer Weisheit und Liebe, zum Ort von innerem Wachstum und Transformation, zum Ort der Entspannung, der Lebendigkeit und des echten Genusses und zu einem Ort, in dem sich das Leben und die wahre Natur in jedem Moment neu ausdrücken und verwirklichen!

Der Body-Scan kann am Anfang oder am Ende einer Yogastunde praktiziert werden, als Vorbereitung für die Meditation; oder für sich selbst zu Hause vor oder nach der Asana-Praxis, vor der Meditation, oder wenn man einfach etwas Entspannung, Zentrierung, Klarheit oder Kraft gebrauchen kann.



Angelika Doerne ist Dipl.-Pädagogin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Inhaberin der Praxis für ganzheitliche Psychotherapie & Lebensentfaltung in München. In ihrer Arbeit verbindet sie verschiedene psychotherapeutische Ansätze, wie Gestalttherapie, körperorientierte Traumatherapie und Familienaufstellung mit einem Verständnis von spiritueller Entwicklung. Seit über 20 Jahren ist sie selber auf dem spirituellen Weg (Zen, Tibetischer Buddhismus, Vipassana, Yoga, Diamond Approach). Seit 10 Jahren arbeitet sie zum Thema Spirituelle Krisen. Darüber hinaus ist sie als Seminarleiterin und Autorin tätig.

Ein Body-Scan mit Klangschalen ist auf meiner Website als kostenloser Download (unter Audio) verfügbar.

www.lebensentfaltung.com

Bodyscan-Anleitung auf Seite 60 →



Body-Scan- Anleitung

Finde eine angenehme Position, vorzugsweise im Liegen auf dem **Rücken**. Setz die **Füße** ein ganzes Stück auseinander und lass sie nach außen fallen. Leg die **Hände** ebenfalls etwas entfernt neben dir auf den Boden, mit den Handflächen nach oben. Nimm ein, zwei tiefe Atemzüge und nimm wahr, wie dein **Körper** auf dem Boden aufliegt. Spüre nun, wie dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt und wie die **Bauchdecke** sich dabei hebt und senkt... und hebt und senkt, ohne dass du aktiv dabei etwas tun musst; und wie du deinem Atem dabei zuschauen kannst, so als würdest du den Wellen am Meer zuschauen, wie sie kommen und gehen und kommen und gehen ...



Dann richte deine Aufmerksamkeit auf den **rechten Fuß** und beweg den Fuß und die **Zehen** einige Male hin und her, um sie noch etwas genauer zu spüren.

Halt inne und richte deine Aufmerksamkeit nun auf die **Zehen** deines **rechten Fußes** und nimm wahr, wie sie sich jetzt gerade anfühlen.

Dann wandere mit deiner Aufmerksamkeit Stück für Stück weiter durch den **rechten Fuß** zur **rechten Ferse**, so als würdest du im Fuß spazieren gehen, und nimm wahr, wie sich der Fuß und die rechte Ferse dabei von innen her anfühlen.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter zum **Ballen** des **rechten Fußes** und nimm wahr, wie sich der Ballen jetzt gerade anfühlt. Versuch dabei, den Ballen des rechten Fußes von innen her zu spüren, während dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt ...

Von dort aus wandere weiter zum **rechten Fußgelenk**, während dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt.

Nun weiter Zentimeter für Zentimeter durch deinen rechten **Unterschenkel** ... Nimm wahr, wie sich der **rechte Unterschenkel** dabei von innen her anfühlt, so als würdest du in ihm spazieren gehen.

Und weiter durch dein **rechtes Knie** ... und durch den **rechten Oberschenkel**, ihn von innen her ertastend und erspürend, während dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt ...

Danach richte deine Aufmerksamkeit auf den **linken Fuß** und beweg diesen einige Male hin und her, um ihn etwas deutlicher zu spüren ... Halte inne und richte deine Aufmerksamkeit nun auf die **Zehen** des linken Fußes und nimm wahr, wie sie sich jetzt gerade anfühlen.

Jetzt lenke deine Aufmerksamkeit auf den **Ballen** des linken Fußes und nimm wahr, wie sich der Ballen jetzt gerade von innen her anfühlt, während dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt ...

Dann wandere weiter Zentimeter für Zentimeter in Richtung der linken **Ferse** und weiter zum **linken Fußgelenk** ... ertaste und erspüre das **Gelenk**, wie es sich jetzt gerade anfühlt, während dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt ...

Wandere weiter durch den **linken Unterschenkel** und nimm wahr, wie er sich dabei von innen her anfühlt, so als würdest du in ihm spazieren gehen.

Nun weiter durch das **linke Knie** ... und weiter durch den **linken Oberschenkel**, ihn von innen her ertastend und erspürend, während dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt.

Dann richte deine Aufmerksamkeit auf das **Becken** und auf den **Beckenraum**. ertaste und erspüre, wie sich der **Beckenraum** jetzt gerade von innen her anfühlt, so als würdest du in ihm spazieren gehen ... Spüre dabei auch in die Bereiche hinein, die du normalerweise nicht spürst.

Während dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt, wandere weiter zum **Bauch** und nimm wahr, wie sich der **Bauchraum** jetzt gerade von innen her anfühlt ...

Dann weiter zum **Herz** und zum **Brustraum** ... Erspüre sie von innen her, wie sie sich jetzt gerade anfühlen, während dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt.



BE YOGA

AUSBILDUNG WORKSHOPS

BE UNIQUE
BE UNIT

www.unit-yoga.de

Yogalehrer Ausbildung 200h AYA
HAMBURG Start Mai 2016 - **MAINZ** Start April 2016 - **WIESBADEN** Start September 2016 - **LEIPZIG** Start November 2016

Ashtanga Yogalehrer (AYI® Inspired)
nach Ashtanga Yoga Innovation®
Methode von Dr. Ronald Steiner



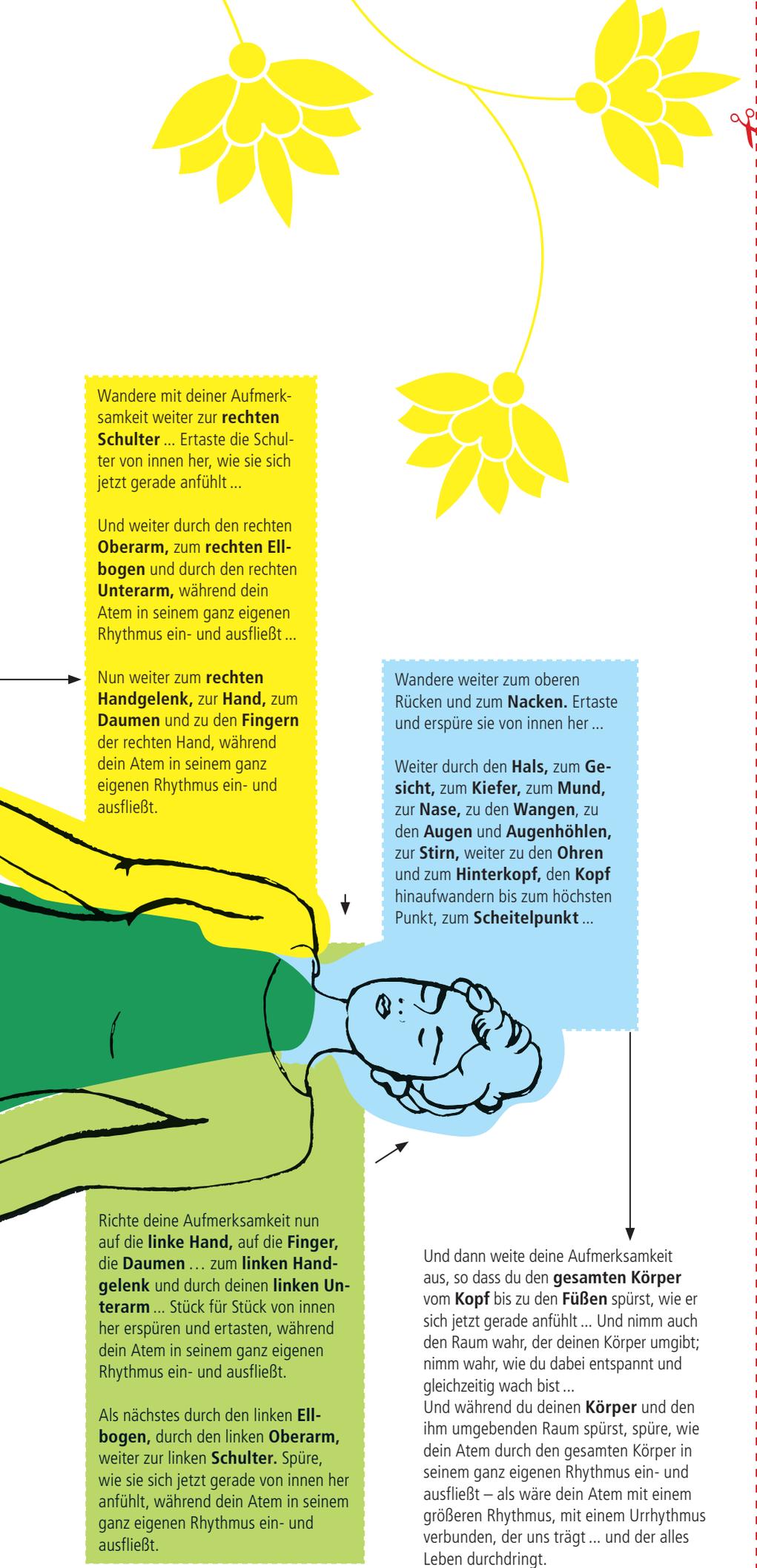
WIESBADEN Start Mai 2016
HAMBURG Start Nov 2016

Yogalehrer Ausbildung +300h AYA
WIESBADEN Start April 2016
HAMBURG Start Dezember 2016

Spezialisierung
Kinder & Teens Yogalehrer AYA - **Pre-/Postnatal** Yogalehrer AYA - **Meditationsleiter** Ausbildung - **Yoga Personal Trainer** - **50Plus** Yogalehrer - Yin Yoga & Faszien **Der regenerierende Yoga** - YTM **Yoga Therapie Module** (Fuß/Knie, Wirbelsäule u.a.)

Weiterbildung
Teachertraining & Workshop mit Max Strom - **Ashtanga Yoga Teachertraining** mit Romana Lorenz-Zapf - **Power Yoga & Long Slow Deep** mit Bryan Kest - **Alignment & Anatomie** mit Holger Zapf - **MTC Arm & Hand** mit Dr. Ronald Steiner - **Yoga Nidra** mit Romana Lorenz-Zapf - **Das Leben im Jetzt** mit Loten Dahortsang - **Yoga Therapie Assists** mit Romana Lorenz-Zapf - **Atemtherapie & Einführung in die Yoga Therapie** mit Holger Zapf

Yoga Ausbildung & Weiterbildung
Wiesbaden. Hamburg. Mainz. Leipzig. Soest.



Wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter zur **rechten Schulter** ... ertaste die Schulter von innen her, wie sie sich jetzt gerade anfühlt ...

Und weiter durch den rechten **Oberarm**, zum **rechten Ellbogen** und durch den rechten **Unterarm**, während dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt ...

Nun weiter zum **rechten Handgelenk**, zur **Hand**, zum **Daumen** und zu den **Fingern** der rechten Hand, während dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt.

Wandere weiter zum oberen Rücken und zum **Nacken**. ertaste und erspüre sie von innen her ...

Weiter durch den **Hals**, zum **Gesicht**, zum **Kiefer**, zum **Mund**, zur **Nase**, zu den **Wangen**, zu den **Augen** und **Augenhöhlen**, zur **Stirn**, weiter zu den **Ohren** und zum **Hinterkopf**, den **Kopf** hinaufwandern bis zum höchsten Punkt, zum **Scheitelpunkt** ...

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf die **linke Hand**, auf die **Finger**, die **Daumen** ... zum **linken Handgelenk** und durch deinen **linken Unterarm** ... Stück für Stück von innen her erspüren und ertasten, während dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt.

Als nächstes durch den linken **Ellbogen**, durch den linken **Oberarm**, weiter zur linken **Schulter**. Spüre, wie sie sich jetzt gerade von innen her anfühlt, während dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt.

Und dann weite deine Aufmerksamkeit aus, so dass du den **gesamten Körper** vom **Kopf** bis zu den **Füßen** spürst, wie er sich jetzt gerade anfühlt ... Und nimm auch den Raum wahr, der deinen Körper umgibt; nimm wahr, wie du dabei entspannt und gleichzeitig wach bist ...

Und während du deinen **Körper** und den ihm umgebenden Raum spürst, spüre, wie dein Atem durch den gesamten Körper in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt – als wäre dein Atem mit einem größeren Rhythmus, mit einem Urrhythmus verbunden, der uns trägt ... und der alles Leben durchdringt.

Illustration: © Nina Ober