



Lomi Lebensfreude

Bodyscan Anleitung

mit Elisabeth Kolb

Teil 1 - ankommen, einstimmen



- Position einnehmen, im Sitzen, im Stehen oder im Liegen in Deinem ungestörten Raum
- ein paar mal atmen und ankommen für Dich, Dein Inneres zur Ruhe kommen lassen
- während des Übens immer möglichst bewusst, entspannt und frei atmen
- nun nehme Deinen Körper wahr, da wo Du sitzt, stehst oder liegst - "Ich bin hier".

Teil 2 - der eigentliche Bodyscan

- beginne nun die einzelnen Körperbereiche wahrzunehmen. Du kannst Bereiche zusammenfassen, oder sehr detailliert durch Deinen Körper schweifen: Kopf, Gesicht, Hals, Schultern, Arme, Hände, Brustkorb, Bauchraum, Beckenraum alle Organe in diesen Bereichen, Wirbelsäule, ganzer Rücken, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Knöchel, Zehen, Fußsohle, Ferse
- nehme Deinen ganzen Körper wahr von den Fußspitzen bis zu den Haarspitzen
- lass Deinen Atem durch Deinen ganzen Körper fließen
- spüre was Du jetzt spürst, so ist es ok
- spür die Punkte wo Dein Körper Kontakt zur Unterlage hat
- verweile hier solange wie es Dir angenehm ist



Teil 3 - Ausklang & Integration



- atme ganz bewusst ein und reibe Deine beiden Hände aneinander, sodass Wärme entsteht
- halte die aufgewärmten Hände auf Deine beiden Augen, spüre die Wärme, die Entspannung
- und nun öffne ganz behutsam Deine Augen und komme wieder im Außen an
- nimm nochmal ganz bewusst wahr wo Du sitzt, liegst oder stehst, strecke Dich
- bleib ganz bei Dir und dieser Innigkeit, die Dich durch den Tag begleiten mag

Wie der Bodyscan in Deinen Alltag passt

- Mini-Kurz-Version: Kurz innehalten - Augen schließen - bewusst in den Bauch atmen (wenn Du keine Rückzugsmöglichkeit hast, dann nimm Dir eine "Klopause", da bist Du allein).
- Kurz-Version: Vor (je)dem Essen - ankommen auf dem Stuhl - Augen schließen - bewusst atmen - Rücken an der Lehne, Po auf der Sitzfläche, Füße am Boden wahrnehmen.
- 5 Minuten-Version als Ritual :) - eine kostenfreie geführte Meditation gibt es in meinem Newsletter hier: www.lomilebensfreude.de/newsletter.
- Deine-Super-Long-Luxusversion: wenn Du immer geübter bist und ein Gespür für den Bodyscan hast, dann kannst Du Dich immer mehr darauf einlassen und Dein Bodyscan wird immer ausgedehnter und kraftvoller. Du kannst noch tiefer reinspüren, in einzelne Finger gehen, die verschiedenen Schichten des Körpers (Knochen, Muskeln, Haut, Aura) ergründen. Ganz und gar Dich selbst und Deinen Platz in diesem Leben einnehmen.



Tipps für Deine Bodyscan Meditation

- Wenn Du öfter einschläfst, ist das ganz normal - Dein Körper braucht wahrscheinlich Ruhe. Du kannst den Bodyscan aufrecht sitzend oder sogar mit offenen Augen im Stehen üben.
- Bei unaufhörlichem Gedankenkarussell: Lass die Gedanken fließen und bewerte sie nicht. Wenn Du sie einfach da sein lässt, ohne ihnen Bedeutung beizumessen, werden sie früher oder später verschwinden.
- Zwei Möglichkeiten, kreisende Gedanken zu unterbrechen: "Nein danke, jetzt nicht" oder "Was will ich jetzt als nächstes denken?"
- Wenn unangenehme Empfindungen oder Emotionen auftauchen, erlaube Dir, sie zu fühlen und ebenfalls ganz ohne Bewertung oder Erklärung da sein zu lassen. Emotion = e-motion: Energie in Bewegung. Sie wollen da sein und durch Dich fließen und wenn Du sie nicht auf- oder festhältst, werden sie bald wieder abklingen.



5 Minuten für Dich

Lade Dir hier die geführte Bodyscan Meditation herunter (inkl. Bodyscan Journal) und staune, wie schon fünf Minuten achtsames bei-Dir-Sein Deinen Alltag liebevoller und entspannter machen können:

[Bodyscan Meditation herunterladen \(klick\)](#)