



BodyScan

Resonanz-Atmung

BodyScan – Wahrnehmung steuern

Der BodyScan ist die Grundlage jedes Emotions- und Stressmanagements.

Das Wahrnehmen der eigenen Körperempfindungen ist die Basis, um auftretende stressende Emotionen zu erkennen und angemessen im Sinne von gesundheitsfördernd damit umzugehen. Gerade wenn Menschen besonders viel Stress haben, neigen viele

dazu, die Signale ihres Körpers nicht zu beachten und merken es daher auch nicht mehr, wenn er Warnsignale sendet.

Der BodyScan ist eine hervorragende Methode, mit der Sie zum Beispiel auch körperliche Verspannungen als sicheres Zeichen von angehäuften Stress erkennen können.

Durch das gezielte Konzentrieren und Wahrnehmen auf einzelne Körperteile und deren Empfindungen sind Sie mit allen Sinnen ganz in der Gegenwart. Sie richten Ihre Aufmerksamkeit von innen – den (meist stressenden) Gedanken, nach außen auf Ihren Körper.

Machen Sie diesen 1-Minuten-Körpercheck mehrmals täglich und gewinnen Sie auf diese Weise Bewusstheit über Ihren Zustand.

- ❖ Beginnen Sie damit, dass Sie zweimal ganz bewusst einatmen und ausatmen. Beim zweiten Ein- und Ausatmen nehmen Sie nur wahr, wo Ihr Atem in den Körper kommt und ihn wieder verlässt.
- ❖ Wenn Sie Verspannungen entdecken, lassen Sie ganz bewusst los und entspannen Sie diese Bereiche.
- ❖ Wenn Ihr Verstand anfängt zu wandern, nehmen Sie dies einfach wahr. Gehen Sie dann einfach zum nächsten Körperteil weiter.

Anleitung für den 1-Minuten-Körpercheck

Schließen Sie Ihre Augen und prüfen Sie, ob Sie Muskelverspannungen in Ihrem Körper finden können. Fragen Sie sich selbst:

- **Ist meine Stirn gerunzelt?**
- **Sind meine Augenbrauen zusammengezogen?**
- **Beiße ich die Zähne zusammen?**
- **Sind meine Lippen geschürzt?**
- **Ziehe ich meine Schultern hoch?**
- **Sind meine Arme angespannt?**
- **Balle ich meine Hände zu einer Faust?**
- **Ist mein Bauch verkrampft?**
- **Ist meine Atmung im Brustbereich oder im Bauchbereich?**
- **Sind meine unteren Rückenmuskeln angespannt?**
- **Ist mein Bauch angespannt?**
- **Sind meine Oberschenkel und Gesäßmuskeln angespannt?**
- **Sind meine Waden angespannt?**
- **Sind meine Zehen eingerollt?**
- **Bemerke ich anderswo eine unbehagliche Anspannung in meinem Körper?**

Der Körpercheck kann natürlich auch wesentlich detaillierter durchgeführt werden.

Im Achtsamkeitstraining (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction) von John Kabatt-Zinn spielt er eine ganz entscheidende Rolle und dauert etwa 30 bis 45 Minuten.

Weitere Anleitungen für ausführlichere Bodyscans finden Sie im Internet.

Resonanz-Atmung

Atmen hat direkte Wirkung auf das Herz und auf Stress.

Die Herzratenvariabilität (HRV) ist eine wichtige Messgröße, die Auskunft gibt über unseren körperlichen und emotionalen Zustand. Die HRV gilt in der Forschung als zuverlässiger Parameter, um die Stress- und Emotionsregulationsfähigkeit einer Person zu ermitteln.

Die HRV kann grob unterteilt in zwei Mustern auftreten:

chaotisch

kohärent

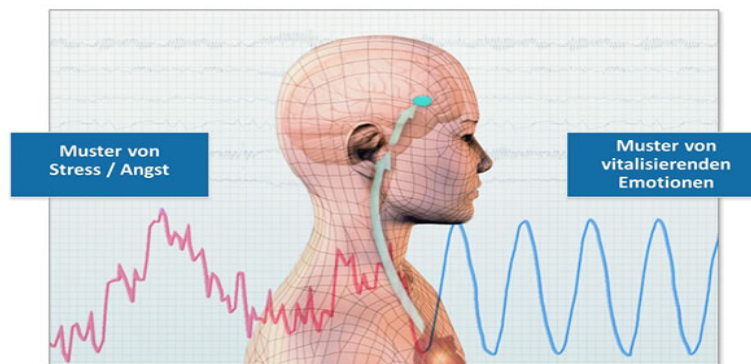


Abbildung 1 - Quelle: HeartMath Institute

Die **Resonanz-Atmung** umfasst zwei Schritte. Machen Sie diese einfach für mindestens 1 Minute. Natürlich gerne auch länger.

1

Atem beobachten: Klingt einfach – ist es manchmal nicht.

Atmen Sie 5 Sekunden ein – und beobachten, wie der Atem über die Nase einströmt, wie sich der Bauch hebt, wie sich die Brust hebt.

Atmen Sie 5 Sekunden aus – und beobachten, wie sich der Bauch senkt, die Brust senkt und der Atem über den Mund/die Nase ausströmt.

Machen Sie 6 Atemzüge (ist genau eine Minute).

Wenn Sie möchten, **zählen** Sie mit – das hilft Ihnen dabei, den Geist zu leeren und stressende Gedanken loszulassen.

Legen Sie eine **Hand** auf die Thymusdrüse / auf die **Herzgend** und genießen Sie das warme Gefühl.

2

Herzgefühl aktivieren: Atmen Sie in diesem Rhythmus weiter. Rufen Sie jetzt ganz bewusst ein **angenehmes Gefühl** auf wie Entspannung, Wertschätzung, Liebe, Dankbarkeit, Ehrfurcht, Ruhe oder Gelassenheit.