Transkript: Bodyscan

Der Bodyscan ist eine einfache Tranceinduktion, mit der der Patient nach innen fokussiert und so in eine angenehme Trance gebracht werden kann. Das folgende Transkript stammt aus dem ersten Grundkurs der Anfang 2015 in Basel stattfand. Für die Transkription möchte ich mich ganz herzlich bei Nicole Knierzinger bedanken. Da der Ablauf der Trance sehr klar und einfach ist, habe ich im Text keine erklärenden Kommentare eingefügt. Vom Tempo her werden die einzelnen Sätze langsam und ruhig gesprochen. Zwischen den Absätzen ist jeweils eine Pause von ca. 5-10 Sekunden, bevor der Fokus zum nächsten Punkt verschoben wird.

Ich möchte dich gerne einladen mal zu spüren, wie sich gerade deine Füsse fühlen, wie deine Fusssohlen gerade auf dem Fussboden sich anfühlen. Wie sich das anfühlt mit den Fusssohlen, da auf dem Boden zu stehen.

Und wenn du das gut spüren kannst, dann mal ein bisschen hochzugehen zu den Sprunggelenken. – Mal zu spüren wie sich die Sprunggelenke anfühlen. Also zu kucken in welcher Position sind die, ist es angenehm so wie die stehen?

Und dann vielleicht mal neugierig zu sein, wie sich deine Unterschenkel gerade fühlen. Was du da spüren kannst. Und da vielleicht mal zu schauen ob du eher die Schienbeine oder Wadenbeine spürst. Ist es im linken genauso wie im rechten Bein?

Und dann mal zu spüren wie fühlen sich die Knie gerade an? Was für ein Gefühl hast du da gerade in den Knien? So angenehm oder könnte es vielleicht noch besser sein? Kannst du spüren in welchem Winkel die Kniegelenke gerade stehen? Fühlst du vielleicht wie sich über den Kniescheiben die Hose ein bisschen anspannt?

Und dann mal zu spüren wie sich die Oberschenkel gerade anfühlen? Mal neugierig zu sein, was du da gerade fühlen kannst in den Oberschenkel? Und vielleicht spürst du die Hände auf den Oberschenkel liegen? Spürst wie da so eine Wärme ist und vielleicht auch so ein kleines Gefühl von Feuchtigkeit, weil es da ein bisschen schwitzt? Kannst vielleicht spüren wie die Oberschenkel auch auf dem Stuhl zu liegen kommen?

Und dann mal zu fühlen wie sich dein Becken gerade anfühlt. Mal neugierig zu sein wie das Gesäss auf dem Stuhl ruht? Mal neugierig zu sein was du da eigentlich genau spürst.

Dann mal zu schauen wie fühlt sich denn da dein unterer Rücken an? Fühlt er sich stabil an gerade?

Um weiter hoch zu gehen mit dem Gefühl: wie fühlen sich denn die Muskeln da an?

Und dann einmal spüren, wie die Sitzlehne deinem Rücken Stabilität gibt und was du da spüren kannst? Vielleicht eine besondere Temperatur? Vielleicht ist es wärmer oder kälter? Vielleicht ist da irgendetwas ganz anderes was du fühlen kannst?

Immer noch weiter hochgehen und nachschauen wie sich der Hals anfühlt und die Halswirbelsäule.

Um dann den Kopf vielleicht auch noch zu spüren. Wie sich der Kopf gerade anfühlt.

Ja –wenn du magst kannst du dir mal erlauben zu erkunden wie sich die Schultern gerade anfühlen. Die eher so leicht oder schwer sind. Was du da spüren kannst wie sich die Schultern anfühlen.

Von den Schultern dann zu den Oberarmen. Ob du den Oberarm spüren kannst. Vielleicht merkst du da eine Art von Entspannung?

Dann mal neugierig zu sein wie fühlen sich gerade die Ellbogen an? In welchem Winkel stehen die?

Und mal zu fühlen wie sich das anfühlt im Unterarm? Ob da vielleicht ein Unterschied zwischen dem linken Unterarm und dem rechten Unterarm ist? Ob du vielleicht spüren kannst dass an einem Unterarm eine Uhr ist und am Anderen nicht? Mal neugierig zu sein was diesen Unterschied ausmacht?

Und dann mal zu fühlen wie sich die Hände gerade anfühlen? Durch die Hände durch die Finger vielleicht die Hose spüren kannst und die Beine? Mal neugierig zu sein wie unterschiedlich das ist. Dass du die Beine spürst, wenn die Hände darauf liegen. Was du in den Händen spürst, wenn sie auf den Beinen liegen. Was für ein Unterschied es macht die rechte Hand zu spüren? Und das linke Bein. Die linke Hand zu spüren und das rechte Bein. Oder genau umgekehrt. Stück für Stück so angenehm dich in Trance bringen kannst.

Und wenn du magst, dann kannst du ganz langsam dich in deinem Tempo zurückorientieren. Einen Atemzug nehmen und dann wenn du magst wieder die Hände und Füsse bewegen mit einem ganz tiefen Atemzug die Augen wieder aufmachst. Ganz ins Jetzt zurückkommst.