

Einstieg in die Entspannung

Suche Dir einen Platz im Raum. Lege Dich auf den Boden oder mache es Dir auf Deinem Stuhl bequem. (Kutschersitz z.B.) möglichst so, dass Du keinen Muskel Deines Körpers anspannen musst. Mache es Dir so richtig bequem.

Und wenn Du bequem sitzt oder liegst, dann schließe, wenn es geht, langsam Deine Augen. Vielleicht möchtest Du sie auch erst einmal gerne offen lassen und dann, mit der Zeit langsam schließen. Mach es ganz so, wie Du möchtest.

Und wenn Du nun so bequem und ruhig da sitzt, dann nimm Dir ein wenig Zeit um in Dich hinein zu horchen. Wandere nun mit Deiner Aufmerksamkeit **zu Deinem Atem**. Spüre den Rhythmus, in dem sich Dein Brustkorb beim Atmen langsam hebt und senkt. Fühle, wie sich Dein Atem durch Deinen ganzen Körper ausbreitet. Und wenn Gedanken durch Deinen Kopf gehen, dann lass sie einfach kommen und vorbeiziehen, ohne sie zu bewerten.

Und jetzt wandere mit Deiner Aufmerksamkeit zu **Deinen Füßen**. Spüre, wo Deine Füße den Boden berühren. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst Deine Füße, deine Waden und deine Oberschenkel.

Und dann wandere mit Deiner Aufmerksamkeit weiter zu **Deinem Po**. Spüre die Unterlage auf der du sitzt oder liegst. Ist sie weich oder eher hart. Bequem oder eher unbequem. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst deine Gesäßmuskeln, deine Becken und deinen Bauch.

Jetzt wandere weiter mit Deiner Aufmerksamkeit zu **Deinem Oberkörper**. Spüre, wie Dein Atem langsam gleichmäßiger wird. Wie er rhythmisch und ganz von allein durch dich hindurch fließt. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst Deinen Rumpf, die Schultern, Arme und Hände. Dein ganzer Oberkörper ist nun entspannt.

Lenke nun Deine Aufmerksamkeit auf **deinen Hals, deinen Nacken und deinen Kopf**. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst deinen Hals, deinen Nacken und deinen Kopf. Nimm Dir Zeit, auch deine Stirn, deine Augen, deine Kiefergelenke, deinen Mund und deine Zunge zu entspannen. Lasse deinen Unterkiefer los und senke deine Zunge auf den Boden deiner Mundhöhle.

Nun bist du langsam auf einer tieferen Bewußtseinsebene angekommen

Phantasiereise „Der Stern“

Und wenn Du nun entspannt und ruhig bist, dann kannst Du Dir vielleicht vorstellen, dass sich oben auf Deinem Kopf, ungefähr dort, wo Dein Scheitel ist, eine silberne Schnur oder ein silbernes Band befindet....
Und in Gedanken lässt Du dieses Band länger und länger werden und Du spürst, wie es in Richtung Himmel immer weiter und weiter wächst.....
Und vielleicht kannst Du Dir den Himmel über Dir vorstellen, wie er in tiefem Blau leuchtet mit unzähligen Sternen übersät ist....
Die Sterne leuchten und strahlen und Du lässt das Band weiter wachsen, immer weiter in den Himmel hinein.....
Unter all den Sternen gibt es einen Stern, der Dein eigener, ganz persönlicher Stern ist. Betrachte die Sterne und suche Dir den Stern aus, der Dich anzieht und zu dem Du Dich hingezogen fühlst.....

Lasse das Band weiter wachsen, bis es genau an Deinem Stern angelangt ist und verbinde Dich über dieses Band mit diesem wunderschönen, strahlenden Stern.....
Und Du spürst, dass diese Verbindung eine ganz besondere Verbindung für Dich ist. Eine Verbindung, die Dir Kraft und Halt gibt.....
Langsam spürst Du, wie die helle Leuchtkraft des Sterns an diesem Band hinuntersteigt zu Dir...
Du fühlst, wie das warme, weiche Licht des Sterns zuerst Deinen Kopf erreicht, um Deinen Kopf herum fließt..... weiter zu deinen Schultern.....Deinem Oberkörper.....Deinem Bauch.....weiter hinunter bis zu Deinen Füßen.....

Du kannst spüren, wie sich dieses Licht ganz um Dich herum ausbreitet und sich wie eine Schutzhülle um Dich legt, so dass Du Dich sicher und geborgen fühlen kannst.....
Dein ganzer Körper ist nun eingehüllt in dieses warme Licht.....
Und in Gedanken kannst Du dieses Licht noch ausdehnen. Lass es sich so weit um Dich herum ausbreiten, bis Du Dich wirklich sicher und geborgen fühlst.....genieße diesen Zustand eine kleine Weile und lasse Dich tragen von dem Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit und spüre die göttliche Energie, die Dich beschützt.....

Und dann lasse das Licht ganz, ganz langsam wieder an Dir hinauf fließen. Zu Deinen Beinen hoch....weiter über Deinen Bauch hoch zu den Schulternweiter hinauf zu Deinem Kopf.....und lasse es wieder an dem Band hinauf fließen, bis es wieder an Deinem Stern angelangt ist.....
Spüre noch einmal in Deinen Körper hinein und fühle die Wärme und den Schutz, den Dir dieses Licht gegeben hat.....

Bedanke Dich bei Deinem Stern dafür, dass er Dich mit Licht und Schutz umhüllt hat und Du weißt, das Du immer wieder, wenn Du Schutz brauchst, über das Band an Deinem Kopf den Kontakt zu Deinem Stern herstellen kannst und er wird Dir immer sein Licht senden und Dich schützend umhüllen.....Wann immer ihn Du brauchst....

Und nachdem Du Dich bedankt hast, löst Du vorsichtig das Band und lässt es langsam kleiner und kleiner werden.... bis Du es nicht mehr sehen kannst....
Die Stelle, von wo aus Du das Band aussenden kannst, wird immer für Dich zur Verfügung stehen, wann immer Du sie brauchst.....

Ausstieg aus der Entspannung

Und jetzt konzentriere Dich langsam wieder auf Deinen Atem.....
Spüre, wie Dein Atem langsam und gleichmäßig durch Dich hindurch fließt....

Und Du nimmst einen tiefen Atemzug, tief in den Bauch hinein und spürst, wie Du langsam wieder zurück kommst in das Hier und Jetzt.....
Und mit dem nächsten tiefen Atemzug fühlst Du den Stuhl auf dem Du sitzt....
Ganz langsam, in Deinem Tempo fängst Du an, Deine Füße....Deine Hände....zu bewegen.....
Und mit einem weiteren tiefen Atemzug füllst du deinen ganzen Bauch mit Sauerstoff und Energie und lenkst Du Deine Aufmerksamkeit wieder hierher in diesen Raum... zu dieser Gruppe....

Langsam in deinem eigenen Tempo öffnest du nun wieder deine Augen und kommst ganz hier an. So, wie es für Dich richtig ist....
Dehne und strecke dich, gähne herzhaft