

Entspannungsmethode

Lege dich in einer bequemen Lage an den Boden, Sorge für genügend Wärme und Ungestörtheit für gute zwölf Minuten und gehe im Geiste mit den folgenden Worten durch deinen Körper:

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu meinen Füßen, ich nehme meine Füße wahr, ich mache eine kleine Bewegung mit meinen Füßen und dann lasse ich alle Anspannungen aus meinen Füßen.

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu meinen Beinen, ich nehme meine Beine wahr, ich mache eine kleine Bewegung mit meinen Beinen und dann lasse ich alle Anspannungen aus meinen Beinen los.

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu meinem Gesäß und Beckenraum, ich nehme meinen Beckenraum und Gesäß wahr, mache eine kleine Bewegung und dann lasse ich alle Anspannungen aus meinem Beckenraum und Gesäß los.

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu meinem Oberkörper, ich nehme meine Vorderseite wahr, ich nehme meinen Rücken wahr, mache eine kleine Bewegung mit meinem Oberkörper und dann lasse ich alle Anspannungen aus meinem Oberkörper los.

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu meinen Schultern, ich nehme meine Schultern wahr, ich mache eine kleine Bewegung mit meinen Schultern und dann lasse ich alle Anspannungen aus meinen Schultern los.

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu meinen Armen, ich nehme meine Arme wahr, ich mache eine kleine Bewegung mit meinen Armen und dann lasse ich alle Anspannungen aus meinen Armen los.

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu meinen Händen, ich nehme meine Hände wahr, ich mache eine kleine Bewegung mit meinen Händen und dann lasse ich alle Anspannungen aus meinen Händen los.

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu meinem Nacken und meiner Kopfhaut, mein Nacken ist lang und entspannt, meine Kopfhaut ist weich und geglättet.

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu meinem Gesicht: meine Stirn ist weich und geglättet, meine Augen liegen ruhig in den Augenhöhlen, mein Kiefer ist locker und entspannt, meine Zunge liegt locker im Gaumenraum, mein ganzes Gesicht ist weich und entspannt.

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu meinem Atem. Ich nehme das Strömen der Ein- und Ausatmung wahr ohne meinen Atem willentlich zu beeinflussen.

(Sollten Gedanken auftauchen, lasse ich sie weiter ziehen wie Wolken am Himmel und konzentriere mich auf die Wahrnehmung des Ein- und Ausatems.)

Eine Möglichkeit den Geist an den Atem zu binden ist das Mitgehen in Gedanken im Einatem ein und im Ausatem aus zu denken.

Nach einer Weile stelle ich mich darauf ein langsam wieder in die Bewegung zu kommen, ich bewege meine Finger und Zehen, meine Hände und Füße, meine Arme und Beine, ich strecke und dehne mich und lasse ein Gähnen kommen.