

MEDITATIONEN | Einstimmungen

1)

Mach es dir ganz gemütlich. Leg dich dazu gerne hin, decke dich zu. Lass deinen Atem fließen. Du darfst gerne nochmal seufzen, nochmal nachspüren, ob du wirklich bequem liegst. Schau, wie du dich jetzt am wohlsten fühlst. Und lass deinen Atem durch die Nase einströmen und durch leicht geöffnete Lippen langsam lange wieder hinausströmen. Dein Gesicht ist ganz weich, die Wangen lassen los. Der Kiefer darf entspannen und weich werden. Die Zunge ganz locker in deinem Mund liegen.

2)

Komme in eine liegende Haltung, mache es dir bequem. Beide Arme darfst du neben dich legen. Deine Handflächen sind Richtung Himmel gedreht. Nimm erstmal ein paar tiefe Atemzüge. Tief, aber ohne Anstrengung. Lass dich mit jedem Ausatmen noch weiter in die Entspannung sinken. Atme durch die Nase ein und durch leicht geöffnete Lippen wieder aus. Vielleicht spürst du, dass die Schultern nach und nach ein wenig entspannter sind, dein Rücken mit der Matte verschmilzt und auch die Rückseite deiner Arme, deine Hände leicht gekrümmt sind, ganz natürlich, anstrengungslos. Und auch deine Beine und Füße tief entspannt sind. Lass deinen Atem fließen, atme durch deine Nase ein und durch die leicht geöffneten Lippen wieder aus.

3)

Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Und nochmal. Ein und aus. Nimm wahr wie sich dein Brustkorb hebt und wieder senkt. Und mit jedem Atemzug kommst du mehr bei dir an, mit jedem Atemzug tauchst du tiefer hinein in eine ganz angenehme Entspannung, mit jedem Atemzug sinkst du tiefer hinein in deine Welt.

4)

Für die Meditation finde einen bequemen Sitz, leg deine Hände ganz entspannt auf deinen Oberschenkel ab. Und schließe dann deine Augen. Und nimm dir hier bewusst die Zeit um ganz in Ruhe anzukommen. Nimm wahr wie sich dein Körper heute anfühlt, nimm wahr was gerade präsent ist.

Diese Zeit gehört ganz alleine dir. Sie darf dich erfüllen, beflügeln und dir genau das geben, was du gerade am Meisten brauchst. Dann atme tief durch die Nase ein und lösend durch den Mund aus. Und noch einmal tief ein und mit der Ausatmen lass alle Anspannung los. Und noch einmal, wenn du magst nimm deine Schultern bei der Einatmung mit nach oben, und ausatmen lass los. Mit jedem Ausatmen noch mehr. Nimm dir hier noch einen Moment nur für dich und deinen Atem.

5)

Schließe deine Augen. Finde einen bequemen Sitz. Spür in dich hinein.

Mit der nächsten Einatmung ziehe deine Schultern hoch,
und mit der nächsten Ausatmung lass sie ganz sanft wieder los.

Wenn du magst, rolle deine Schultern mit den nächsten Atemzüge noch einmal.

Atme noch einmal tief ein und aus.

Beobachte für einen Moment deinen Atem, wie er in deine Körper hinein fließt und wieder hinaus.

6)

Komme in eine aufrechte oder liegende Meditationsposition. Je nachdem, wie du dich wohl fühlst und wie du loslassen kannst. Richte dich ein. Gib dir Zeit und spüre hinein, wie du dich jetzt am besten entspannen kannst.

Wenn du dich positioniert hast, nimm ein paar tiefe Atemzüge. Atme durch das linke Nasenloch ein und durch das rechte Nasenloch aus. Durch das rechte Nasenloch nun ein und durch das linke Nasenloch aus. Atme dann wieder durch das linke Nasenloch ein und atme so im Wechsel weiter. Lass einen natürlichen Atemrhythmus entstehen. Diese Art zu atmen balanciert deine weibliche und deine männliche Energie aus und hilft dir, dich zu zentrieren und ruhig zu werden.

Du darfst den Atem einfach fließen lassen. Ohne Druck. Ohne kontrollieren zu wollen.

Schau jetzt, was passiert, während du so liegst, atmest und tiefer und tiefer in deine Entspannung sinkst.

Lasse den Tag hinter dir.

Nach und nach entspannst du deine Muskeln.

Zuerst die Füße, die Unterschenkel, die Oberschenkel, das Gesäß, den ganzen Rücken, beide Arme, beide Hände.

Mit jedem Atemzug sinkst du tiefer in deine Entspannung. Dein Kopf entspannt. Deine Brust und dein Bauch.

Du atmest genüsslich und mit jedem Atemzug spürst du, wie du deinen Atem freier und freier fließen lassen kannst. In diesem Moment gibt es nichts, was du erledigen musst, nichts, an das du denken musst. Diesen Moment schenkst du dir allein.

Stell dir nun vor, du trittst langsam aus dem Raum, in dem du dich befindest, vor die Tür.

INDUKTIONEN

Stufen

Nimm einen tiefen Atemzug, ein und aus.

Mit der nächsten Einatmung richte dich noch einmal ganz bewusst auf.

Und nun stell dir eine Treppe vor. Eine Treppe mit 7 Stufen. Und diese Treppe führt dich von deinem Kopf in dein Herz. Und jede Stufe hat eine andere Farbe. Und jede Farbe fließt genau dort hin, wo du sie jetzt heute gerade brauchst.

Nimm einen tiefen Atemzug - ein und aus.

Und du nimmst die erste Stufe in der Farbe rot. Rot fließt in alle Zellen und kräftigt dein Blut.

Nimm das Rot auf und lass es dort hinfließen, wo es gebraucht wird.

Und mit der nächsten Einatmung nimmst du die zweite Stufe in der Farbe orange.

Orange schenkt dir Kraft in allen zwischenmenschlichen Beziehungen, es wirkt kräftigend, stärkend und reinigend.

Atme ein und wieder aus und nimm die dritte Stufe in der Farbe gelb.

Und du spürst bereits die Wärme deines Herzens, die diese Farbe in dir auslöst.

Und mit dem nächsten Atemzug nimm die vierte Stufe in der Farbe grün.

Grün schenkt dir Harmonie und inneren Frieden. Und du spürst wie du deinem Herzen näher kommst, wie die Verbindung zu deinem Herzen stärker wird.

Und du nimmst die nächste Stufe in blau und dieses Blau lässt dich freier atmen, dein Herz weiter werden, so wie es für dich gerade gut ist. Nimm einen ganz bewussten Atemzug und verbinde dich noch mehr mit deinem Herzen.

Und du nimmst die sechste Stufe in der Farbe violett und spürst die tiefe Verbindung zu dir, deinem Herzen.

Atme ein und aus und nimm die letzte Stufe direkt in dein Herz. Vielleicht bist du direkt verbunden mit deinem Herzen. Vielleicht möchtest du heute auch erst ganz sanft anklopfen. Genieße dieses wunderbare Gefühl ..

Reinzählen

Lege deine Hände ganz entspannt ab. Schau, dass du bequem sitzt.

Zieh deine Schultern nochmal hoch und roll sie nach hinten unten.

Stell dir vor wie dich ein unsichtbarer Faden hochzieht und dich nochmal viel mehr aufrichtet.

Und wenn du soweit bist schließe deine Augen.

Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Und nochmal. Ein und aus.

Nimm wahr wie sich dein Brustkorb hebt und wieder senkt.

Und mit jedem Atemzug kommst du mehr bei dir an,

mit jedem Atemzug tauchst du tiefer hinein in eine ganz angenehme Entspannung,

mit jedem Atemzug sinkst du tiefer hinein in deine Welt.

Ich zähle jetzt von 1-10 und mit jeder Zahl, die ich nenne, gehst du noch viel tiefer hinein in deine Welt.

- 1 immer tiefer und tiefer
- 2 immer weiter, immer tiefer
- 3 mit jedem Atemzug von dir gehst du noch tiefer
- 4 tiefer und tiefer
- 5 mit jedem Wort, das ich sage, gehst du noch tiefer
- 6 & je tiefer du sinkst, desto wohler fühlst du dich und je wohler du dich fühlst, desto tiefer sinkst du
- 7 weiter und tiefer
- 8 und jedes Geräusch, das du wahrnimmst, egal wie laut oder leise, lässt dich noch tiefer gehen.
- 9 tiefer und tiefer
- 10 sehr gut weiter und tiefer hinein in deine Welt

Und in diesem wunderbaren Zustand der Entspannung

Welle

Beginne damit, es dir bequem zu machen. Finde eine für dich angenehme Position. Schließe deine Augen. Komme an hier in diesem Raum, bei dir. In deinem Körper. Beobachte deinen Atem wie er ein- und ausfließt. Dich beatmet, von ganz alleine, ohne bewusstes Zutun. Lege Körper und Geist vertrauensvoll auf deinem Atem ab. Lenke deine Aufmerksamkeit nun zu deinen Augen und stell dir vor, wie du sie von innen beobachtest. Stell dir die kleinen Muskeln in deinen Augen und um deine Augen herum vor. Es sind die kleinsten Muskeln in deinem Körper. Deswegen ermüden sie so schnell und deswegen können wir sie auch so wunderbar schnell entspannen.

Und nun stell dir vor, wie jegliche Spannung aus deinen Augen und den kleinen Augenmuskeln herausfließt. Jegliche Spannung fließt aus deinen Augen heraus. Und wenn ich jetzt gleich bis 3 zähle, nimmst du bei 3 diese beginnende Entspannung aus den Augen und lässt sie wie eine Welle durch deinen ganzen Körper fließen, 1 - 2 - 3 jetzt wie eine Welle fließt die Entspannung aus deinen Augen durch deinen Körper. Gut.

Und weil man durch Übung immer besser wird, machst du das gleich noch einmal. Du gehst wieder zu deinen Augen, stellst dir die vielen kleinen Muskeln vor und lässt jegliche Restspannung rausfließen. Deine Muskeln um deine Augen werden immer entspannter. Und ich zähle jetzt wieder bis 3 und bei 3 nimmst du diese beginnende Entspannung aus den Augen und lässt sie wie eine Welle durch deinen ganzen Körper fließen, 1 - 2 - 3 jetzt wie eine Welle fließt die Entspannung aus deinen Augen durch deinen Körper. Gut. Eine ganz angenehme Entspannung fließt durch deinen Körper, in jede Zelle, in jeden Muskel, jede Sehne, jeden Nerv. Entspannung und ausreichend Sauerstoff ist in jeder Zelle deines Körpers. Dein Gehirn ist jederzeit mit ausreichend Sauerstoff versorgt, während jedes Wort von mir, das dir auf irgendeine Art und Weise gut tut, sich tief in deinem Innersten verankert und dein Unterbewusstsein es im besten Sinne für dich umsetzt. Und in dieser wundervollen Entspannung