

yogische
tiefen-entspannung



Ein spiritueller Mensch findet Glück darin,
zu jedem liebevoll und mitfühlend zu sein,
selbst zu denen, die gegen ihn sind.

Er ist wie ein Baum,
der auch denen Schatten spendet,
die sich daran machen, ihn zu fällen.

Amma

Einstimmung

Verbinde dich mit dem Atem,
spüre, wie er kommt und geht.

Verweile gesammelt und still.

Lade Wärme, Zufriedenheit und Erfüllung ein.

Fühle, wie sie jede Zelle durchfluten
und dich tief besänftigen und entspannen.

Wenn Entspannung zu fließen beginnt,
schenkt sie dir eine völlig neue Art des Seins.

Verkrustungen werden aufgelöst,

Herz und Geist öffnen sich,

du fühlst dich ausgeglichen und erfrischt.

Habe kindliches Vertrauen,

lasse dein willentliches Streben los,

und alles wird leicht.

Den Kopf von seiner Last befreien

Sitze aufrecht und entspannt auf dem Boden oder auf einem Stuhl. Lasse den Atem natürlich kommen und gehen, folge ihm ohne dich einzumischen. Verweile einfach so.

1

Lege die rechte Hand in den Nacken. Massiere und knete ihn kräftig mit Finger und Handballen. Bewege dabei auch den Kopf. Insgesamt viermal.

Dann lege die linke Hand in den Nacken und wiederhole die Massage - insgesamt viermal.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

2

Spreize die Finger und lege die Fingerkuppen oberhalb der Stirn auf die Schädeldecke. Die Daumenkuppen liegen seitlich oberhalb der Ohren. Streiche kräftig über die Schädeldecke und die Seiten des Kopfes. Führe Finger und Daumen am Hinterkopf zusammen und streiche mit den Kuppen sanft Hinterkopf und Nacken. Insgesamt achtmal.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

3

Lege den Mittelfinger der rechten Hand auf das dritte Auge - den Punkt zwischen den Augenbrauen.

Lege Zeige-, Mittel- und Ringfinger der linken Hand so an den Hinterkopf, dass der Mittelfinger in der Mulde unterhalb des Schädellansatzes liegt.

Atme tief ein, lege dabei den Kopf in den Nacken und drücke kräftig mit dem linken Mittelfinger in die Mulde.

Atme tief aus, beuge dabei den Kopf nach vorn und drücke kräftig mit dem rechten Mittelfinger auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

Insgesamt viermal vor und zurück.

Drücke kräftig mit den Mittelfingern auf die jeweiligen Punkte und kreise sie nahezu auf der Stelle zwölfmal nach rechts.

Dann wechsle die Position der Mittelfinger, indem du sie einfach über die

Schädeldecke zur entgegen gesetzten Position führst.
Wiederhole dann die Bewegung - insgesamt viermal vor und zurück.
Drücke kräftig mit den Mittelfingern auf die jeweiligen Punkte und kreise sie nahezu auf der Stelle zwölfmal nach links.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

4

Reibe mit beiden Mittelfingern kräftig das Nasenbein - insgesamt zwölfmal.

Reibe dann mit beiden Mittelfingern kräftig die Nasenwände - insgesamt zwölfmal.

Streiche anschließend mit den Mittelfingern entlang der Falten viermal nach unten.

Dann lege die rechte Hand unter die Nase. Die Außenseite des Zeigefingers berührt die Nasenwand. Bewege die Hand achtmal hin und her. Drücke dabei etwas fester unter die Nase. Bewege den Kopf gleichzeitig jeweils in die entgegen gesetzte Richtung.

Wechsle danach zur linken Hand und wiederhole die Bewegung achtmal.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

5

Lege die Kuppen der Zeigefinger auf den oberen Knochenrand der Augenhöhle und streiche am Rand entlang bis zu den Backenknochen.

Lege die Kuppen der Mittelfinger auf den unteren Knochenrand der Augenhöhle und streiche am Rand entlang bis zu den Backenknochen.

Insgesamt im Wechsel viermal oben und unten.

Schließe die Augen und streife mit den Fingerkuppen darüber. Beginne mit den Daumen, dann Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleine Finger; wieder kleine Finger und so fort bis zu den Daumen.

Lege dann die ersten drei Finger sanft auf die geschlossenen Augen. Halte kurz inne und spüre. Kreise nun mit den Fingern zuerst achtmal Richtung Nase und anschließend achtmal Richtung Schläfen.

Lasse die Augen geschlossen. Reibe kräftig die Handflächen aneinander bis sie ganz warm sind. Lege die warmen Handballen auf die geschlossenen Augen. Schauge entspannt in die tiefe Schwärze hinein. Dann kreise die Augäpfel viermal nach rechts und viermal nach links.

Nimm die Hände weg, lasse die Augen zu.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

6

Lege Zeige- und Mittelfinger vor die Ohren sowie Ringfinger und kleiner Finger hinter die Ohren. Bewege die Finger auf und ab und drücke vor allem mit den Kuppen des Mittel- und Ringfingers kräftig Haut und Knochen. Insgesamt achtmal.

Dann stecke die Zeigefinger in die Ohrlöcher, folge von da aus dem Verlauf der Ohren bis zu den Ohrläppchen und ziehe mit Zeigefinger und Daumen kräftig daran, insgesamt viermal.

Stecke die Zeigefinger in die Gehörgänge. Atme tief ein und drücke während du lang ausatmest mit den Fingerkuppen nach vorn.

Drehe die Kuppen nach hinten, atme tief ein und drücke während du lang ausatmest mit den Fingerkuppen nach hinten.

Drehe die Kuppen nach unten, atme tief ein und drücke während du lang ausatmest mit den Fingerkuppen nach unten.

Drehe die Kuppen nach oben, atme tief ein und drücke während du lang ausatmest mit den Fingerkuppen nach oben.

Anschließend bewege die Zeigefinger vibrierend hin und her.

Dann stecke die kleinen Finger in die Gehörgänge und spüre wie du einen tieferen Bereich berührst. Wiederhole dann die oben beschriebene Bewegung in alle vier Richtungen. Zum Abschluss bewege die kleinen Finger vibrierend hin und her.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

7

Lege die Zunge zwischen Schneidezähne und Lippen. Bewege sie anschließend zwischen Zähne und Lippen achtmal nach rechts im Kreis, halte kurz inne und bewege sie dann achtmal nach links im Kreis.

Atme tief ein und drücke lang ausatmend mit der Zungenspitze gegen die Innenseite der rechten Wange. Strecke dabei die Zungenwurzel so gut kannst. Drücke dann in der gleichen Weise die Zungenspitze gegen die Innenseite der linken Wange. Wiederhole dies insgesamt achtmal.

Hebe die Zunge und lege die Zungenspitze an den weichen Gaumen. Atme tief ein und drücke, während du lang ausatmest, kräftig mit der Zungenspitze gegen den Knochenrand des Gaumens. Wiederhole dies viermal.

Dann lege die Hände vor den Mund. Atme tief ein und dann geräuschvoll und kräftig durch den offenen Mund aus. Strecke dabei Zunge so weit heraus wie du kannst. Insgesamt viermal.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

8

Greife mit der linken Hand den Halsansatz unterhalb des Kiefers und streiche zügig entlang der Kehle nach unten, führe Daumen und Finger oberhalb der Schlüsselbeine zusammen, wiederhole die Bewegung achtmal mit der linken und rechten Hand im Wechsel.

Lege Finger und Daumen der linken Hand unterhalb des Kiefers an die Luftröhre und schiebe sie - die Hand nach unten bewegend - hin und her. Drehe dabei den Kopf jeweils in die entgegengesetzte Richtung. Insgesamt achtmal.

Wiederhole anschließend diese Bewegung mit der rechten Hand.

Massiere dann mit Finger und Daumen den Hals knapp oberhalb der Schlüsselbeine, linke und rechte Hand im Wechsel, insgesamt achtmal. Zum Schluss lege die Finger so an den Nacken, dass sich die Fingerspitzen berühren. Bewege dann die Finger sanft zur Kehle und dann nach vorn vom Körper weg, so als würdest du etwas abstreifen. Insgesamt viermal.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

Beweglicher Rücken, lockerer Nacken und freier Kopf



1 / Die Arme über den Kopf strecken

Stelle die Beine auf, deine Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, atme tief ein, hebe mit der Ausatmung den rechten Arm und strecke ihn über den Kopf, hebe dabei das Steißbein leicht an und drücke den Bauch zur Wirbelsäule, sodass der Rücken ganz am Boden liegt, halte kurz inne, bewege mit der Einatmung den rechten Arm in die Anfangsposition zurück, senke das Steißbein zu Boden, halte kurz inne; atme tief ein, hebe mit der Ausatmung den linken Arm und strecke ihn über den Kopf, hebe dabei das Steißbein leicht an und drücke den Bauch zur Wirbelsäule, sodass der Rücken ganz am Boden liegt, halte kurz inne, bewege mit der Einatmung den linken Arm in die Anfangsposition zurück, senke das Steißbein zu Boden, halte kurz inne, wiederhole diese Bewegung der beiden Arme insgesamt achtmal.

Dann atme tief ein, hebe mit der Ausatmung beide Arme und strecke sie über den Kopf, hebe dabei das Steißbein leicht an und drücke den Bauch zur Wirbelsäule, sodass der Rücken ganz am Boden liegt, halte kurz inne, bewege mit der Einatmung die Arme in die Anfangsposition zurück, senke das Steißbein zu Boden, halte kurz inne, wiederhole diese Bewegung insgesamt achtmal.

Strecke die Beine
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



2 / Wirbel für Wirbel

Liege entspannt, stelle die Beine auf, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, atme tief ein und hebe dabei die Wirbelsäule an, halte ungefähr auf Höhe des Sonnengeflechtes kurz inne, lasse mit der Ausatmung den Rücken wieder Wirbel für Wirbel zu Boden sinken, wiederhole diese Bewegung achtmal;

hebe die Wirbelsäule mit der Einatmung ungefähr bis zur Höhe der Brustmitte, halte kurz inne, lasse mit der Ausatmung den Rücken wieder Wirbel für Wirbel zu Boden sinken, wiederhole diese Bewegung achtmal.

Gehe mit der Einatmung wiederum Wirbel für Wirbel so hoch du kannst, führe gleichzeitig die Arme gestreckt über den Kopf und lege sie am Boden ab, lasse mit der Ausatmung den Körper wieder Wirbel für Wirbel sinken, führe gleichzeitig die Arme gestreckt zurück über den Kopf und lege sie seitlich des Körpers am Boden ab, wiederhole diese Bewegung insgesamt achtmal.

**Strecke die Beine
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.**

3 / Gebeugte Knie Überkreuz

Stelle die Beine auf. Lege das rechte Bein über das linke Knie, spreize die Arme ein wenig vom Körper.

Neige dann das linke Bein so weit du kannst nach links und drücke mit dem Knie gegen das rechte Bein, sodass die Muskeln und Faszien des Oberschenkels gestreckt und gedehnt werden.

Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.

Gehe dann zur Mitte zurück, stelle den rechten Fuß wieder auf den Boden und halte kurz inne.

Lege das linke Bein über das rechte Knie. Neige das rechte Bein so weit du kannst nach rechts und drücke mit dem Knie gegen das linke Bein, sodass die Muskeln und Faszien des Oberschenkels gestreckt und gedehnt werden.

Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.

Gehe dann zur Mitte zurück, stelle den linken Fuß wieder auf den Boden und halte kurz inne.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.

4 / Die Schere

Lasse die Beine gestreckt. Breite die Arme aus. Hebe das rechte Bein leicht an, bewege es so weit du kannst zur linken Seite und lege den Fuß am Boden ab.

Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.

Dann bewege das rechte Bein in die Ausgangsposition zurück und halte kurz inne.

Hebe das linke Bein leicht an, bewege es so weit du kannst zur rechten Seite und lege den Fuß am Boden ab.

Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.

Dann bewege das linke Bein in die Ausgangsposition zurück. Lege die Arme neben den Körper und spüre eine kleine Weile nach.

Anschließend entspanne vier tiefe Atemzüge lang.

5 / Sich zur Seite wenden

Liege entspannt mit ausgestreckten Beinen, stelle das rechte Bein auf und setze den Fuß aufs linke Knie,
greife das rechte Knie mit der linken Hand, spreize gleichzeitig den rechten Arm vom Körper weg, sodass die Hand ungefähr auf Brusthöhe liegt, dann wende dein rechtes Knie zur linken Seite, so weit du kannst, ohne dich zwingen zu müssen,
die linke Hand hilft dabei, der Oberkörper bewegt sich leicht mit, wende gleichzeitig den Kopf nach links, so dass die Augen geradeaus nach links in den Raum schauen,
verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang,
dann kehre zur Mitte zurück, lasse das rechte Bein aufgestellt stehen, lege beide Arme parallel zum Körper und spüre eine kurze Weile nach;

strecke jetzt das rechte Bein und stelle das linke Bein auf, setze den Fuß aufs rechte Knie,
greife das linke Knie mit der rechten Hand, spreize gleichzeitig den linken Arm vom Körper weg, sodass die Hand ungefähr auf Brusthöhe liegt, dann drehe dein linkes Knie zur rechten Seite, so weit du kannst, ohne dich zwingen zu müssen,
die rechte Hand hilft dabei, der Oberkörper bewegt sich leicht mit, wende gleichzeitig den Kopf nach rechts, so dass die Augen geradeaus nach rechts in den Raum schauen,
verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang,
dann kehre zur Mitte zurück, lasse das linke Bein aufgestellt stehen, lege beide Arme parallel zum Körper und spüre eine kurze Weile nach.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



6 / Streckung der Wirbelsäule

Stelle die Beine auf, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, verschränke die Hände hinten im Nacken, lege dabei die kleinen Finger übereinander, platziere die Handkanten unterhalb des Schädelansatzes, die Ellbogen zeigen nach oben, oder du legst die Arme flach an den Boden, wie es dir lieber ist, atme tief ein und biege den Kopf über die Handkanten nach hinten, so dass er möglichst den Boden berührt, damit dies gut gelingt, musst du die Lendenwirbel ein wenig vom Boden heben, hebe mit der Ausatmung den Kopf und ziehe kräftig am Schädel, die Füße greifen den Boden, die ganze Wirbelsäule ist durchgestreckt, stelle dir vor, dass sich der Raum zwischen den einzelnen Wirbeln öffnet und weitet, halte ausgeatmet kurz inne, gehe mit der Einatmung wieder in die Ausgangsstellung zurück, wiederhole die Übung weitere siebenmal;

lasse die Hände am Schädelansatz liegen, drücke jetzt während der Ausatmung jeweils im Wechsel viermal die rechte und linke Seite; dann lege den Kopf an den Boden, löse die Verschränkung der Hände, lege sie ganz sanft an den Nacken und spüre eine kleine Weile die Wirkung der Übung.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



7 / Den Nacken lockern

Stelle die Beine auf, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, verschränke die Hände am Hinterkopf und lege die Daumen seitlich an den ersten Brustwirbel, bewege den Kopf leicht nach links und rechts und drücke gleichzeitig mit beiden Daumen den ersten Brustwirbel, tue dies sanft und kraftvoll - insgesamt 24mal,

löse die Verschränkung der Hände, lege sie ganz sanft an den Nacken und spüre eine kleine Weile die Wirkung der Übung.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



8 / Die Mulde im Nacken drücken

Stelle die Beine auf, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, lege die Hände so in den Nacken, dass sich die Außenseiten der Zeige-, Mittel- und Ringfinger berühren, halte den Kopf locker, drücke mit den Fingern gegen die Mulde, die zwischen den Schädelan-

sätzen liegt,
stelle die Finger auf und hebe den Kopf ein Stück an, lasse ihn dabei entspannt und passiv auf den Fingerspitzen ruhen,
bewege den Kopf - so als würdest du nicken - achtmal vor und zurück,
stelle dir vor, wie dadurch eine versiegte Quelle zu sprudeln beginnt, die mit ihrem köstlichen Wasser alle Spannungen wegspült,
kreise anschließend die Zunge zwischen Zähne und Lippen achtmal nach rechts und achtmal nach links.
lasse dann den Kopf langsam und so entspannt wie möglich in die Ausgangshaltung zurück sinken.
Halte eine kurze Weile inne und spüre.

Dann stelle die Finger so hoch wie du kannst und verführe wie oben.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



9 / Die Ohren öffnen

Stelle die Beine auf, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander,
lege Zeige- und Mittelfinger hinter die Ohren und die Ringfinger davor,
reibe dicht an den Ohren entlang bis zum Unterkiefer nach unten und wieder nach oben,
insgesamt achtmal,

stecke dann die Zeigefinger in die Ohrlöcher,
folge von da aus dem Verlauf der Ohren bis zu den Ohrläppchen und ziehe mit Zeigefinger und Daumen kräftig daran,
insgesamt viermal,
stecke die Zeigefinger in die Ohrlöcher,
drücke mit ihnen in die vier Himmelsrichtungen - Richtung Boden, Rich-

tung Gesicht, nach unten, nach oben - das Innere des Gehörgangs,
bewege danach die Zeigefinger vibrierend hin und her,

halte dann mit ihnen die Ohren zu, schließe die Augen
und singe mit langer Ausatmung OM,
stelle dir dabei vor,
wie die Vibration des OM vom Steißbein bis zum Stirnchakra hochsteigt,
insgesamt viermal.

10 / Entspannung im Liegen

Bleibe liegen,
lasse die Augen geschlossen,
lege die Arme neben den Körper,
strecke die Beine.
Spüre mit kindlichem Geist,
frei von kommentierenden Gedanken und Vorstellungen,
in dich hinein und verweile einfach so.

6 Entspannungsmeditationen im Liegen

Himmel, Meer und Strand

Liege auf dem Rücken,
atme natürlich ein und aus und überlasse den Körper
mit jedem Atemzug immer mehr der ihm eigenen Schwerkraft.
Entspanne dich ganz ins Liegen hinein.

Sage dir:

Ich werde nicht einschlafen, sondern wach und gelassen
auf der nicht-konditionierten, vorstellungsfreien Ebene
meines Geistes verweilen.

Und selbst wenn ich einschlafe,
werde ich diese Ebene nicht verlassen.

Stelle dir vor,

dass du bei mild warmen Wetter am Strand liegst und
in den unermesslich weiten tiefblauen Himmel schaust,
der vollkommen klar und wolkenlos ist.

Nimm mit offenen entspannten Augen
diese große Weite und Klarheit wahr.

Öffne dich ganz dafür und fühle,
wie durch diese Öffnung Körper und Geist
gesammelt und beruhigt werden.

Ganz natürlich und von selbst
löst sich dein Kreisen in Gedankenketten auf,
und du verweilst offen und wach.

Nun lade den weiten blauen Himmel in deinen Brustraum ein.

Fühle, wie dein Brustraum offen, weit und durchlässig wird.

Schaue in die Weite des Himmels
und spüre seine Weite in deiner Brust.

Atme diese unermessliche Weite und Klarheit ein
und stelle dir vor, dass du mit jedem Atemzug
offener und weiter wirst
und deine gehaltenen Körperkonturen sich auflösen.

Lenke jetzt dein Gewahrsein
auf das Rauschen des blaugrünen Meeres.

Verbinde dich mit diesem Rauschen,
spüre die gewaltige Kraft und Ruhe des Meeres,
höre genau wie die Wogen heran rollen und am Strand verebben.

Lade das blaugrüne Meer und seine Wogen
in deinen Bauchraum ein.
Lasse den Bauchraum weit und kraftvoll werden
wie das Meer
und die Atembewegung
wie das Heranrollen und Verebben seiner Wogen.
Stelle dir vor,
dass sich die Woge mit der Einatmung im Bauchraum erhebt
und bei der Ausatmung über die Beine und Füße verebbt.
Sie durchspült dich ganz mit einer kräftigen Bewegung,
spontan, durch nichts gehemmt,
einfach natürlich heran rollend und verebbend.

Schaue in die Weite des Himmels,
höre das Rauschen des Meeres
und spüre wie Himmel und Meer
in deinem Körper vollkommen aktiv sind.
Du bist offen und weit,
nicht getrennt und vereinzelt, sondern ganz verbunden.
Durch diese Verbundenheit
gibt der Himmel dir Klarheit und Weite
und das Meer Kraft, Spontaneität und Beweglichkeit.

Jetzt stelle dir vor,
dass du vollkommen nackt in der Embryohaltung
im warmen gelben Sand liegst.
Fühle, wie der warme Sand dich von unten erwärmt
und das milde Licht der Sonne von oben auf dich scheint.
Du fühlst dich wohlig warm und ganz geborgen.
Die milden Sonnenstrahlen erhellen und beruhigen dich.
Ruhe, Wärme und Entspannung
lösen alles Festhalten und Greifen deines Geistes auf.

Du bist durch und durch erwärmt.
Die Hände sind warm, die Füße sind warm.
Dein Bauch ist von Energie und Wärme erfüllt.
Deine Atmung ist kraftvoll wie die Wogen des Meeres.
Dein Brustraum ist weit und offen, warm und entspannt.
Du fühlst dich ganz und gar zuhause.

Die Wogen des Atems bewegen deinen Körper
in ruhiger, rhythmischer Weise.

Die Weite des Himmels öffnet deinen Körper
und verbindet dich mit allem.

Der warme Sand trägt und erdet dich.

Die Wärme der Sonne schenkt dir
ein beglückendes Gefühl der Geborgenheit.

Verweile wie eingeschlafen, selbstvergessen,
doch ganz wach,
in deiner wahren Natur.

Die Entspannung und Erfüllung, die du jetzt fühlst,
kommen ganz und gar aus dir selbst.
Niemand anders kann sie dir geben.

Jetzt komme allmählich in diesen Raum zurück,
bewege dich, räkle dich,
massiere leicht den Oberkörper und das Gesicht.

Setze dich in Meditationshaltung,
spüre nach
und verweile ein paar Augenblicke lang
ganz einfach, ganz gewöhnlich
im Hier und Jetzt.

Lebenselixir

Lege dich bequem auf den Rücken
und überlasse dich einfach der Schwerkraft deines Körpers.
Entspanne dich ganz ins Liegen hinein.
Richte deine Aufmerksamkeit auf die Bewegung der Atmung.
Spüre wie der Atem kommt und geht
und sich die Bauchdecke hebt und senkt.

Lasse nun die Ausatmung länger werden,
drücke ausatmend die Bauchdecke zur Wirbelsäule.
Halte am Ende der Ausatmung kurz inne
und lasse die Einatmung ganz von selbst geschehen.

Lenke dein Gewährsein zur rechten Hand:

Der rechte Daumen, der Zeigefinger, der Mittelfinger, der Ringfinger, der kleine Finger, die gesamte Handfläche;

das Handgelenk, der Unterarm, der Ellbogen, der Oberarm, das Schultergelenk, das rechte Schulterblatt;

die Schultermuskeln, die rechtsseitigen Nackenmuskeln, der rechtsseitige Schädelansatz, die Mulde zwischen den Schädelansätzen und oberhalb der Wirbelsäule eine sprudelnde Nektarquelle;

die rechte Achselhöhle, das Schlüsselbein, die rechtsseitigen Halsmuskeln, die Kaumuskeln, die rechte Ohrmuschel, der Gehörgang und oberhalb der Wirbelsäule die sprudelnde Nektarquelle.

Lenke dein Gewährsein zur linken Hand:

Der linke Daumen, der Zeigefinger, der Mittelfinger, der Ringfinger, der kleine Finger, die gesamte Handfläche;

das Handgelenk, der Unterarm, der Ellbogen, der Oberarm, das Schultergelenk, das linke Schulterblatt;

die Schultermuskeln, die linksseitigen Nackenmuskeln, der linksseitige Schädelansatz, die Mulde zwischen den Schädelansätzen und oberhalb der Wirbelsäule die sprudelnde Nektarquelle;

die linke Achselhöhle, das Schlüsselbein, die linksseitigen Halsmuskeln, die Kaumuskeln, die linke Ohrmuschel, der Gehörgang und oberhalb der Wirbelsäule die sprudelnde Nektarquelle.

Lasse jetzt dein Gewährsein auf der sprudelnden Nektarquelle ruhen.

Stelle dir vor, dass du durch die Fingerspitzen einatmest und der Atem in die Nektarquelle strömt und sie aktiviert.

Bei der Ausatmung verteilt sich

ihr sprudelnder, erfrischender und lichtvoller Nektar

im Bereich oberhalb der Wirbelsäule,

durchfließt und erfüllt ihn und

löst alle hier gehaltene Anspannung gänzlich auf.

Dann fließt der Nektar ins Gehirn,

durchströmt und erhellt alle Zellen des Gehirns

bis in die tiefsten Tiefen hinein,

sodass sich dein Gehirn vollkommen entspannt

und aller Zwang zu denken

und im Rad der Selbstgespräche zu kreisen

ganz von dir abfällt.

Dann fließt der Nektar wie ein Bach die Wirbelsäule hinunter,

über die Nacken-, Brust- und Lendenwirbel,

Übers Kreuzbein und Steißbein,
Übers Rückenmark und die Nervenstränge.
Wirbel, Bandscheiben, Rückenmark und Nervenbahnen
werden vom Nektar durchströmt und gereinigt.
Alles Schmerzhaftes und Blockiertes löst sich auf,
und die gesamte Wirbelsäule verwandelt sich
Atemzug für Atemzug in einen lichtvollen Nektarstrom,
ganz beweglich, ganz offen und ganz frei.

Stelle dir vor, dass du durch die Fußsohlen einatmest
und der Atem dich wie eine Woge durchströmt,
sich im Bauchraum zum Maximum erhebt
und bei der Ausatmung an der Schädeldecke austritt.
Dann stelle dir vor, dass du durch die Fontanelle einatmest.
Der Atem durchströmt dich wieder wie eine Meereswoge
und tritt an den Fußsohlen aus.
Lasse dich mit jeder Einatmung
von einer Woge der Freude durchfluten,
die alle blockierte Energie, alle Angst,
alles Dunkle und Schwere einfach auflöst.
Nichts hält den Wogen der Freude stand.

Fühle wie dieser lichtvolle Nektar deinen Körper ganz leicht macht;
leicht wie eine weiße Wolke,
die allmählich vom Boden aufsteigt,
immer höher und höher in den Himmel hinein.
Du schwebst am weiten blauen Himmel.
Hier ist es vollkommen friedlich und still.
Öffne dich für diesen einfachen Frieden,
diese unkomplizierte Stille.
Sei dabei ganz natürlich und normal.

Sprich in diesem Zustand
innerlich dreimal einen kurzen positiven Wunsch
und lasse ihn tief ins Unterbewusstsein sinken.

Lege die Hände auf den Unterbauch
und visualisiere vier Fingerbreit unterhalb des Nabels
eine leuchtend rote Lichtperle.
Atme in diese Lichtperle hinein und stelle dir vor,
dass dein Atem wie ein Blasebalg
die Wärme der Lichtperle entfacht.
Diese Wärme durchströmt immer mehr den ganzen Bauch

und zentriert und erdet dich.
Aller Hang entzückt, eingeschlafen oder weg getreten zu sein
weicht einer gesunden, wachen Frische.
Du fühlst wie deine körperliche Schwere zunimmt
und du allmählich zurück auf den Boden sinkst.
Fühle deutlich den Kontakt mit dem Boden.

Wiederhole innerlich dreimal deinen positiven Wunsch
und lasse ihn tief ins Unterbewusstsein sinken.
Sei gewiss, dass er dort wirkt und Früchte trägt.

Spüre, wie geerdet und warm dein Körper ist,
wie lichtvoll und rein deine Psyche ist,
wie offen und frei dein Geist ist.
Fühle wie einfach und gesund,
wie gewöhnlich und normal sich dies anfühlt
und wünsche dir von Herzen:
Möge ich mehr und mehr in diesem einfachen, gesunden
und rundum glücklichen Lebensgefühl aufgehen.

Nun beginne langsam, dich zu bewegen,
rücke dich ein wenig, stelle die Beine auf,
reibe locker mit den Händen über Gesicht und Oberkörper
und strecke die Arme über den Kopf.

Setze dich aufrecht in Meditationshaltung
und spüre mit geschlossenen Augen nach.

Dann reibe die Hände aneinander bis sie richtig heiß sind
und streichle mit den warmen Händen sanft übers Gesicht,
die Schädeldecke und an den Seiten des Kopfes entlang.

Ganz bei dir, ganz aufgerichtet und ganz gesund

Liege bequem auf dem Rücken.

Lasse den Alltag abfallen,

fühle dich wohl und gut aufgehoben.

Lenke dein Gewahrsein auf den Körper

und vergegenwärtige dir wie du dich gerade körperlich fühlst.

Nimm deine körperliche und psychische Gestimmtheit

ganz wahr und akzeptiere sie wie sie ist.

Lege beide Hände auf den Unterbauch,

die Mittelfinger berühren sich auf der Energiemitte des Körpers.

Die Energiemitte befindet sich mitten im Bauch,

vier Fingerbreit unterhalb des Nabels.

Visualisiere dort eine leuchtend rote Lichtperle,

die Wärme ausstrahlt.

Stelle dir vor,

dass der Einatem bis in die Lichtperle strömt und sie aktiviert.

Drücke bei der Ausatmung mit den Mittelfingern den Bauch

und visualisiere, wie sich die warme, lichtvolle Energie der Perle

im Bauchraum ausbreitet.

Wiederhole dies einige Atemzüge lang.

Fühle, wie der ganze Bauchraum immer mehr

von einem wohligen Gefühl der Wärme

und der Geborgenheit durchströmt wird,

und du in eine tiefe Entspannung hineingleitest.

Leber und Galle

Lasse die linke Hand auf dem Bauchraum liegen

und platziere die rechte auf die Leber-Galle-Region.

Spüre eine Weile in die Organe und ihren Körperbereich hinein.

Stelle dir vor,

dass du frische, gesunde, reinigende Energie

in Leber, Galle und ihr Umfeld atmest.

Mit der Ausatmung verlässt

alle verbrauchte, krankmachende, leidvolle Energie

wie auch aller Ärger, alle Wut,

alles Gallige und Bittere

als grauer Nebel die Leber-Galle-Region
und löst sich einfach im Raum auf.
Die Organe und ihr Umfeld werden mit jedem Atemzug
von gesunder, frischer Lebensenergie durchflutet.
Spüre mit jedem Atemzug,
wie immer mehr Raum und Weite entstehen
und alles offen, licht und durchlässig wird.

Stelle dir jetzt vor, dass Leber und Galle
in einem See aus frischem, klarem Wasser schwimmen.
Dieses Wasser ist reinstes heilsames Nektar,
der Nektar von Mitgefühl und Weisheit, der alles heilt.
Dein Ein- und Ausatmen bilden Wellen auf diesem See.
Leber und Galle werden von den Wellen hin und her bewegt
und vom heilsamen Wasser des Sees durchspült
und vollkommen rein gewaschen.

Herz

Lasse die rechte Hand auf der Leber-Galle-Region liegen
und lege die linke Hand auf die Herz-Region.
Spüre eine Weile ins Herz und sein Umfeld hinein.

Stelle dir vor,
dass du frische, gesunde, reinigende Energie
ins Herz und sein Umfeld atmest.
Mit der Ausatmung verlässt
alle verbrauchte, krankmachende, leidvolle Energie
wie auch alle Anspannung, aller Stress,
alle Erregung und Unruhe
in Form eines grauen Nebels die Herz-Region.
Der Nebel löst sich einfach im Raum auf.
Herz und Herzbereich werden mit jedem Atemzug
von gesunder, frischer Lebensenergie durchflutet.
Spüre mit jedem Atemzug,
wie im Herzen immer mehr Raum und Weite entstehen
und alles offen, licht und durchlässig wird.

Stelle dir jetzt vor, dass dein Herz
in einem See aus frischem, klarem Wasser schwimmt.
Dieses Wasser ist reinstes heilsames Nektar,
der Nektar von Mitgefühl und Weisheit, der alles heilt.

Dein Ein- und Ausatmen bilden Wellen auf diesem See.
Dein Herz wird von den Wellen hin und her bewegt
und vom heilsamen Wasser des Sees durchspült
und vollkommen rein gewaschen.
Es wird ganz jung, unbelastet und frei.

Magen und Milz

Lege die linke Hand auf die Magen-Milz-Region.
Spüre eine Weile in Magen, Milz und ihr Umfeld hinein.

Stelle dir vor,
dass du frische, gesunde, reinigende Energie
in Magen, Milz und ihr Umfeld atmest.
Mit der Ausatmung verlässt
alle verbrauchte, krankmachende, leidvolle Energie
wie auch alle Anspannung, aller Kummer, alle Sorge
sowie alle Gefühle der Ungeborgenheit und Heimatlosigkeit
in Form eines grauen Nebels die Magen-Milz-Region.
Der Nebel löst sich einfach im Raum auf.
Magen, Milz und Umfeld werden mit jedem Atemzug
von gesunder, frischer Lebensenergie durchflutet.
Alles wird offen, durchlässig, spielerisch und spontan.
Spüre wie mit jedem Atemzug in Magen und Milz
immer mehr Raum und Weite entstehen
und alle Kümmernisse, alle Sorgen, alles Saure
die Organe und ihr Umfeld verlassen
und eine süße, milde, heitere und leichte Energie
die gesamte Region erfüllt.

Stelle dir jetzt vor, dass Magen und Milz
in einem See aus frischem, klarem Wasser schwimmen.
Dieses Wasser ist reinster heilsamer Nektar,
der Nektar von Mitgefühl und Weisheit, der alles heilt.
Dein Ein- und Ausatmen bilden Wellen auf diesem See.
Magen und Milz werden von den Wellen hin und her bewegt
und vom heilsamen Wasser des Sees durchspült
und vollkommen rein gewaschen.

Lunge und Bronchien

Lege beide Hände auf die Lunge-Bronchien-Region.

Spüre eine Weile in Lunge, Bronchien und ihr Umfeld hinein.

Stelle dir vor,

dass du frische, gesunde, reinigende Energie
in Lunge, Bronchien und ihr Umfeld atmest.

Mit der Ausatmung verlässt

alle verbrauchte, krankmachende, leidvolle Energie
wie auch alle Trauer, Wehmut und Schwermütigkeit
in Form eines grauen Nebels die Lunge-Bronchien-Region.

Der Nebel löst sich einfach im Raum auf.

Lunge, Bronchien und ihr Umfeld werden
von frischer, leichter, spontaner Energie durchweht.

Spüre wie der ganze Brustraum sich öffnet,
wie alle Lungenbläschen sich weiten
und wie die Bronchien rein und frei werden.

Dein Brustraum ist lichtvoll und heiter
wie ein sonniger, warmer Tag.

Spüre, wie dieses Gefühl den ganzen Oberkörper erfasst.
Rücken und Nacken, Schultermuskeln und Schulterblätter,
sie alle entspannen und öffnen sich.

Alles wird leicht und frei.

Dein Atem fließt natürlich und ungehindert ein und aus.

Stelle dir jetzt vor, dass Lunge und Bronchien
in einem See aus frischem, klarem Wasser schwimmen.

Dieses Wasser ist reinstes heilsames Nektar,
der Nektar von Mitgefühl und Weisheit, der alles heilt.

Dein Ein- und Ausatmen bilden Wellen auf diesem See.

Lunge und Bronchien werden von den Wellen hin und her bewegt
und vom heilsamen Wasser des Sees durchspült
und vollkommen rein gewaschen.

Nieren

Schiebe beide Hände unter die Nieren-Region,
sodass die Außenhände in Kontakt mit den Nieren sind.

Spüre eine Weile in die Nieren und ihr Umfeld hinein.

Stelle dir vor,

dass du frische, gesunde, reinigende Energie
in die Nieren und ihr Umfeld atmest.

Mit der Ausatmung verlässt

alle verbrauchte, krankmachende, leidvolle Energie
wie auch alle Angst, Furcht, Hemmung, aller Kleinmut
in Form eines grauen Nebels die Nieren-Region.

Der Nebel löst sich einfach im Raum auf.

Mit jedem Atemzug werden die Nieren
von frischer Lebenskraft durchdrungen,
die mutig, dynamisch und frei ist.

Spüre wie die Nieren und ihr Umfeld
von lichtvoller Energie erfüllt werden,
wie sich der untere Rücken entspannt und erwärmt.

Stelle dir jetzt vor, dass die Nieren
in einem See aus frischem, klarem Wasser schwimmen.
Dieses Wasser ist reinstes heilsames Nektar,
der Nektar von Mitgefühl und Weisheit, der alles heilt.
Dein Ein- und Ausatmen bilden Wellen auf diesem See.
Die Nieren werden von den Wellen hin und her bewegt
und vom heilsamen Wasser des Sees durchspült
und vollkommen rein gewaschen.

Dann lege wieder beide Hände auf den Bauch,
die linke auf den Nabel und die rechte unmittelbar darunter.
Fühle Wärme und Entspannung.

Spüre, wie du ganz zentriert, ganz bei dir bist,
innerlich aufgerichtet und vollkommen gesund.

Reines, lebenserhaltendes Prana durchfließt alle Zellen
bis in die Zehen-, Finger- und Haarspitzen hinein.
Körper und Geist sind vollkommen offen und frei,
nicht einmal ein Hauch von Krankheit, emotionaler Blockade
und negativen Emotionen ist zurück geblieben.

Auf dieser zeitlosen, unbefangenen Ebene des Geistes
erholst du dich ganz und gar.

Du kommst tief zu dir.

Alles, was du mit Denken und Wollen nicht klären kannst,
löst sich hier ganz leicht,
weil du selbstvergessen, unbelastet und frei bist.

Komme allmählich wieder in die Wachebene zurück,
stelle die Füße auf, bewege die Hände,
reibe Gesicht und Körper leicht ab.

Richte dich dann langsam auf,
setze dich in Meditationshaltung
und spüre eine kurze Weile in dich hinein.

Geerdet und warm,
lichtvoll und rein, offen und frei

Liege entspannt auf dem Rücken.
Die Arme sind parallel zum Körper,
die Hände ruhen mit den Handflächen auf dem Boden.
Lasse den Alltag los
und lenke dein Gewahrsein auf deine Atmung.
Spüre wie sich bei der Einatmung die Bauchdecke hebt
und wie sie sich bei der Ausatmung senkt.
Bleibe eine Weile ganz natürlich bei diesem Spüren,
ohne den Atem zu beeinflussen.

Lasse Körper und Geist mit jedem Atemzug
in eine tiefe Entspannung hineingleiten,
ohne in Schlaf zu fallen.
Verweile gelassen und gewahr.
Sage dir: Ich werde empfänglich und offen verweilen
und die anleitenden Worte klar wahrnehmen.

Lenke dein Gewahrsein auf den linken Fuß
und da zuerst auf den großen Zeh, dann den ersten mittleren Zeh, den zweiten
mittleren Zeh, den dritten mittleren Zeh, den kleinen Zeh;
die Fußsohle, der ganze Fuß, die Ferse;
das Fußgelenk, der Unterschenkel, das Kniegelenk, der Oberschenkel, das Hüft-
gelenk;
die Hüfte, die linke Pobacke, der linksseitige Unterbauch;
die Lende, die linke Nierenregion, der linksseitige Oberbauch;
der gesamte linke Brustkorb.

Stelle dir einige Atemzüge lang vor,
dass der Atem durch die linke Fußsohle eintritt
und die gesamte linke Körperhälfte bis zum Schlüsselbein erfüllt.

Dann lenke dein Gewährsein auf den rechten Fuß und da zuerst auf den großen Zeh, dann den ersten mittleren Zeh, den zweiten mittleren Zeh, den dritten mittleren Zeh, den kleinen Zeh;
die Fußsohle, der ganze Fuß, die Ferse;
das Fußgelenk, der Unterschenkel, das Kniegelenk, der Oberschenkel, das Hüftgelenk;
die Hüfte, die rechte Pobacke, der rechtsseitige Unterbauch;
die Lende, die rechte Nierenregion, der rechtsseitige Oberbauch;
der gesamte rechte Brustkorb.

Stelle dir einige Atemzüge lang vor,
dass der Atem durch die rechte Fußsohle eintritt
und die gesamte rechte Körperhälfte bis zum Schlüsselbein erfüllt.

Jetzt wende dich der rechten Hand zu:
der rechte Daumen, der Zeigefinger, der Mittelfinger, der Ringfinger, der kleine Finger, die gesamte Handfläche;
das Handgelenk, der Unterarm, der Ellbogen, der Oberarm, das Schultergelenk, das rechte Schulterblatt;
die Schultermuskeln, die rechtsseitigen Nackenmuskeln, der rechtsseitige Schädelansatz, die Mulde zwischen den Schädelansätzen und oberhalb der Wirbelsäule eine sprudelnde Nektarquelle;
die rechte Achselhöhle, das Schlüsselbein, die rechtsseitigen Halsmuskeln, die Kaumuskeln, die rechte Ohrmuschel, der Gehörgang und oberhalb der Wirbelsäule die sprudelnde Nektarquelle.

Dann wende dich der linken Hand zu:
der linke Daumen, der Zeigefinger, der Mittelfinger, der Ringfinger, der kleine Finger, die gesamte Handfläche;
das Handgelenk, der Unterarm, der Ellbogen, der Oberarm, das Schultergelenk, das linke Schulterblatt;
die Schultermuskeln, die linksseitigen Nackenmuskeln, der linksseitige Schädelansatz, die Mulde zwischen den Schädelansätzen und oberhalb der Wirbelsäule die sprudelnde Nektarquelle;
die linke Achselhöhle, das Schlüsselbein, die linksseitigen Halsmuskeln, die Kaumuskeln, die linke Ohrmuschel, der Gehörgang und oberhalb der Wirbelsäule die sprudelnde Nektarquelle.

Lenke jetzt dein Gewährsein auf die sprudelnde Nektarquelle
und stelle dir vor, dass du durch die Fingerspitzen einatmest
und der Atem in die Nektarquelle fließt und sie aktiviert.
Bei jeder Ausatmung verteilt sich
ihr sprudelnder, erfrischender und lichtvoller Nektar

zuerst im Bereich oberhalb der Wirbelsäule,
durchfließt und erfüllt ihn immer mehr,
sodass sich alle hier gehaltene Anspannung auflöst.

Der Nektar fließt weiter ins Gehirn,
durchströmt und erhellt alle Zellen
bis in die tiefsten Tiefen hinein.
Dein Gehirn entspannt sich vollkommen
und aller Zwang zu denken und in Selbstgesprächen zu kreisen
fällt ganz von dir ab.

Dann füllt der Nektar allmählich den gesamten Kopf,
fließt über Augen, Nase, Ohren, Zähne und Zunge.
Alles wird durchspült, gereinigt und erhellt.

Der Nektar fließt den Nacken hinunter,
füllt die Nackenwirbel und Bandscheiben
und nährt die Nervenbahnen.

Er fließt weiter die Brustwirbel und Bandscheiben hinunter,
verteilt sich über die Nerven in die Organe des Brustkorbs,
Bronchien, Lunge, Herz,
und kräftigt und beruhigt sie.

Er fließt weiter die Lendenwirbel und Bandscheiben hinunter,
verteilt sich über die Nerven in die Organe des Lendenbereichs,
Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse, Galle, Leber, Nieren,
und kräftigt und beruhigt sie.

Er fließt weiter bis zum Kreuzbein und Steißbein,
verteilt sich über die Nerven in die Organe des Unterbauchs,
Dünndarm, Dickdarm, Blase, Geschlechtsorgane, Prostata, Mutterschoß, und
kräftigt und beruhigt sie.

Am Ende des Steißbeins teilt sich der Nektar in zwei Bäche
und fließt über Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Fußgelenke
bis in die Zehenspitzen beider Füße.

Fühle wie frei, beweglich und lichtvoll deine Wirbelsäule jetzt ist.
Dein Körper ist ruhig und entspannt.
Glückliche, freudvolle Energie durchströmt alle Zellen.
Spüre in diese glückselige Energie hinein,
gehe ganz darin auf.

Stelle dir vor, dass sich auf der Höhe deines Zwerchfells eine leuchtend gelbe, warme Lichtperle befindet.
Atme in sie hinein und entfache ihre Wärme.
Die Wärme breitet sich mit jedem Atemzug weiter aus und das gesamte Sonnengeflecht wird ganz und gar von sonniger Wärme durchstrahlt.

Stelle dir vor, dass sich in deinem Nabelchakra eine leuchtend orange-rote, Lichtperle befindet, die noch wärmer als die gelbe ist.
Atme in sie hinein und entfache ihre Wärme.
Die Wärme breitet sich mit jedem Atemzug weiter aus und das gesamte Nabelchakra wird ganz und gar von sonniger Wärme durchstrahlt.

Stelle dir vor, dass sich in deiner Energiemitte vier Fingerbreit unterhalb des Nabels eine leuchtend rote Lichtperle befindet, die noch wärmer als die orange-rote ist.
Atme in sie hinein und entfache ihre Wärme.
Die Wärme breitet sich mit jedem Atemzug weiter aus und der gesamte Unterbauch wird ganz und gar von sonniger Wärme durchstrahlt.

Spüre, wie geerdet und warm dein Körper ist,
wie lichtvoll und rein deine Psyche ist,
wie offen und frei dein Geist ist.
Fühle wie einfach und gesund,
wie gewöhnlich und normal sich dies anfühlt
und wünsche dir von Herzen:
Möge ich mehr und mehr in diesem einfachen, gesunden und rundum glücklichen Lebensgefühl aufgehen.

Nun beginne langsam, dich zu bewegen,
rücke dich ein wenig, stelle die Beine auf,
reibe locker mit den Händen über Gesicht und Oberkörper
und strecke die Arme über den Kopf.

Setze dich aufrecht in Meditationshaltung
und spüre mit geschlossenen Augen nach.

Dann reibe die Hände aneinander bis sie richtig heiß sind

und streichle mit den warmen Händen sanft übers Gesicht,
über die Schädeldecke und an den Seiten des Kopfes entlang.

Von Kopf bis Fuß entspannt und erfüllt

Liege entspannt auf dem Rücken,
lasse alle Ablenkungen los
und verweile wach und gelassen
frei von allen Vorstellungen
im ursprünglichen, augenblicklichen Gewahrsein.

Beginne eine Reise durch deinen Körper:

Meine Schädeldecke und die Seiten meines Kopfes,
die Seiten meines Kopfes und mein Hinterkopf,
mein Hinterkopf und meine Stirn,
meine Stirn und meine Augen,
meine Augen und meine Schläfen,
meine Schläfen und meine Ohren,
meine Ohren und meine Nase,
meine Nase und meine Wangen,
meine Wangen und meine Kaumuskeln,
meine Kaumuskeln und meine Lippen,
meine Lippen und meine Kiefer,
meine Kiefer und meine Zähne,
meine Zähne und meine Zunge,
meine Zunge und meine Speiseröhre,
meine Speiseröhre und meine Kehle,
meine Kehle und meine Halsmuskeln,
meine Halsmuskeln und meine Schlüsselbeine,
meine Schlüsselbeine und meine Nackenmuskeln,
meine Nackenmuskeln und meine Schultermuskeln,
meine Schultermuskeln und meine Schulterblätter,
meine Schulterblätter und meine Schultergelenke,
meine Schultergelenke und meine Oberarme,
meine Oberarme und meine Ellbogen,
meine Ellbogen und meine Unterarme,
meine Unterarme und meine Handgelenke,
meine Handgelenke und meine Hände,

meine Hände und mein Brustkorb,
mein Brustkorb und meine Wirbelsäule,
meine Wirbelsäule und mein Bauch,
mein Bauch und meine Lenden,
meine Lenden und meine Pobacken,
meine Pobacken und meine Hüften,
meine Hüften und meine Hüftgelenke,
meine Hüftgelenke und meine Oberschenkel,
meine Oberschenkel und meine Kniegelenke,
meine Kniegelenke und meine Unterschenkel,
meine Unterschenkel und meine Fußgelenke,
meine Fußgelenke und meine Füße.

Meine Füße und meine Fußgelenke,
meine Fußgelenke und meine Unterschenkel,
meine Unterschenkel und meine Kniegelenke,
meine Kniegelenke und meine Oberschenkel,
meine Oberschenkel und meine Hüftgelenke,
meine Hüftgelenke und meine Hüften,
meine Hüften und meine Pobacken,
meine Pobacken und meine Lenden,
meine Lenden und mein Bauch,
mein Bauch und meine Wirbelsäule,
meine Wirbelsäule und mein Brustkorb,
mein Brustkorb und meine Hände,
meine Hände und meine Handgelenke,
meine Handgelenke und meine Unterarme,
meine Unterarme und meine Ellbogen,
meine Ellbogen und meine Oberarme,
meine Oberarme und meine Schultergelenke,
meine Schultergelenke und meine Schulterblätter,
meine Schulterblätter und meine Schultermuskeln,
meine Schultermuskeln und meine Nackenmuskeln,
meine Nackenmuskeln und meine Schlüsselbeine,
meine Schlüsselbeine und meine Halsmuskeln,
meine Halsmuskeln und meine Kehle,
meine Kehle und meine Speiseröhre,
meine Speiseröhre und meine Zunge,
meine Zunge und meine Zähne,
meine Zähne und meine Kiefer,
meine Kiefer und meine Lippen,
meine Lippen und meine Kaumuskeln,
meine Kaumuskeln und meine Wangen,

meine Wangen und meine Nase,
meine Nase und meine Ohren,
meine Ohren und meine Schläfen,
meine Schläfen und meine Augen,
meine Augen und meine Stirn,
meine Stirn und mein Hinterkopf,
mein Hinterkopf und die Seiten meines Kopfes,
die Seiten meines Kopfes und meine Schädeldecke.

Lenke nun dein Gewahrsein auf dein Stirnchakra
und visualisiere dort eine strahlende weiße Lichtperle,
die ungefähr die Größe deines Daumennagels hat.
Atme in die Lichtperle und stelle dir vor,
dass das strahlende weiße, leicht goldene Licht
sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet und
deine Stirn ganz offen, weit und lichtvoll wird.

Dann visualisiere, dass die Lichtperle
ins Scheitelchakra wandert und dort größer wird
bis sie ungefähr zwei Fingerbreit im Durchmesser ist.
Atme in die Lichtperle und stelle dir vor,
dass das strahlende weiße, leicht goldene Licht
sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet und
dein Gehirn ganz offen, weit und lichtvoll wird.

Dann visualisiere, dass die Lichtperle ins Kehlchakra sinkt
und dort eine leuchtend rote Farbe annimmt.
Atme in die Lichtperle und stelle dir vor,
dass das leuchtende, strahlende, warme rote Licht
sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet und
deine Kehle, Hals und Nacken erfüllt
und alles ganz entspannt, beweglich und frei wird.

Dann visualisiere, dass die rote Lichtperle ins Herzchakra sinkt
und dort eine warme blaue Farbe annimmt,
klar und tiefblau wie der Himmel im Herbst.
Atme in die Lichtperle und stelle dir vor,
dass das warme tiefblaue Licht
sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet und
der ganze Brustraum von seinem beruhigenden Licht erfüllt
und weit wie der Himmel wird.

Dann visualisiere, dass die blaue Lichtperle ins Sonnengeflecht sinkt

und dort eine leuchtend sonnig gelbe Farbe annimmt.
Atme in die Lichtperle und stelle dir vor,
dass das leuchtende, sonnige, gelbe Licht
sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet und
eine intensive milde Wärme ausstrahlt,
die dein Zwerchfell und Sonnengeflecht ganz erfüllt.
Fühle wie der obere Bauchraum sich immer mehr entspannt,
bis er ganz locker, gelassen und beweglich ist.

Dann visualisiere, dass die gelbe Lichtperle ins Nabelchakra sinkt
und dort eine leuchtend orangene Farbe annimmt.
Atme in die Lichtperle und stelle dir vor,
dass sie eine große Wärme ausstrahlt,
die sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet und
das Nabelchakra und den gesamten mittleren Bauchraum erfüllt.
Fühle, wie die wohlige Wärme dich vollkommen ruhig macht.

Dann visualisiere, dass die orangene Lichtperle
vier Fingerbreit unterhalb des Nabels
in die Energiemitte deines Körpers sinkt
und dort eine tiefrote Farbe annimmt.
Atme in die Lichtperle und stelle dir vor,
dass sie eine glückselige, sonnige Wärme ausstrahlt,
die sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet.
Fühle wie dein ganzer Unterbauch
von dieser beglückenden Wärme erfüllt wird,
die dich zutiefst entspannt, erdet und zentriert,
sodass du vollkommen gelassen und ganz bei dir bist.

Dann stelle dir vor, dass der Atem durch die Nase eintritt
und übers Stirnchakra, Scheitelchakra, Kehlchakra, Herzchakra,
Sonnengeflecht, Nabelchakra bis in die Energiemitte fließt
und bei der Ausatmung in umgekehrter Reihenfolge wieder ausströmt.
Fühle, wie mit jedem Atemzug Körper, Psyche und Geist
immer offener, heiterer und lichtvoller werden,
was dich unmittelbar ins Hier und Jetzt führt.
Verweile dort spontan, natürlich, weit wie der Himmel und
lasse die Wolken der Gedanken und Gefühle einfach vorüberziehen.

Dann bewege dich allmählich,
massiere dich ein wenig, stelle die Beine auf,
reibe locker mit den Händen über Gesicht und Oberkörper
und strecke die Arme über den Kopf.

Setze dich aufrecht hin und spüre einige Augenblicke nach wie du dich jetzt fühlst.

Geborgen in einer Aura aus goldenem Licht

Liege entspannt auf dem Rücken,
überlasse dich völlig der allgegenwärtigen Schwerkraft.
Sei einfach da, frei von Wollen und Streben.
Wenn du nicht länger versuchst, dich zu entspannen,
löst sich alle Anspannung ganz von selbst.
Öffne dich für die Dimension des Nicht-Tuns,
den Raum der Selbstvergessenheit,
und fühle, wie Körper und Geist tief ins Loslassen finden.
Dein Atem geht ruhig ein und aus,
dein Herz ist offen und weit,
dein Geist verweilt gesammelt und still.

Atme ein und stelle dir vor,
dass du die reinste Energie des ganzen Universums
in Form von strahlendem, goldenem Licht einatmest.
Fühle, wie dieses Licht jede Zelle deines Körpers erhellt.
Atme aus und visualisiere,
dass alle verbrauchte, alte, stagnierende, kranke Energie
deinen Körper verlässt und sich einfach im weiten Raum auflöst.

Atme ein und stelle dir vor,
dass du die erhabene Schönheit und Kraft der Natur,
die reine Energie der Wälder, weiten Ebenen, Meere und Berge,
in Form von strahlendem, goldenem Licht einatmest.
Fühle, wie dieses Licht jede Zelle deines Körpers erhellt.
Atme aus und visualisiere,
dass alle verbrauchte, alte, stagnierende, kranke Energie
deinen Körper verlässt und sich einfach im weiten Raum auflöst.

Atme ein und stelle dir vor,
dass du die Majestät und Weite des Himmels,
die reine Energie der Sonne, des Mondes und der Sterne
in Form von strahlendem, goldenem Licht einatmest.

Fühle wie dieses Licht jede Zelle deines Körpers erhellt.
Atme aus und visualisiere,
dass alle verbrauchte, alte, stagnierende, kranke Energie
deinen Körper verlässt und sich einfach im weiten Raum auflöst.

Atme ein und stelle dir vor,
dass du den tiefen Frieden und die beglückende Freude,
die überall im Universum gegenwärtig sind, einatmest.
Fühle, wie du von Frieden und Freude erfüllt wirst.
Atme aus und visualisiere,
dass du diesen tiefen Frieden und diese beglückende Freude
allen fühlenden Wesen im ganzen Universum schickst.

Lenke dein Bewusstsein auf die Wirbelsäule.
Vergegenwärtige dir,
wie sie die physische Achse deines Körpers bildet.
Visualisiere dann parallel zur Wirbelsäule
mitten im Körper eine zentrale energetische Achse,
die sich als goldener Lichtstrahl von der Größe eines Strohhalmes
vom Scheitel bis zum Beckenboden erstreckt,
von dort aus weiter zwischen den Beinen verläuft
und auf Höhe der Fußsohlen endet.
Sammle deinen Geist darauf.

Wende dich jetzt deiner Atmung zu
und stelle dir vor, dass dein Atem
in die Energieachse strömt und sie aktiviert.
Mit jedem Atemzug weitet sich der goldene Lichtstrahl
und wird auch nach unten und oben jeweils etwas länger.
Im Weiter und länger werden nimmt er eine ovale Form an,
die über die Umrisse deines Körpers hinauswächst
und ihn schließlich im Abstand einer Armlänge umhüllt.
Spüre, wie du in einer Aura aus goldenem Licht liegst,
das dich wärmt, beschützt und tief entspannt.
Die Aura erstreckt sich auch unterhalb deines Rückens,
du ruhst auf einem Bett aus goldenem Licht.

Verweile offen und still in dieser lichtvollen, goldenen Energie,
die dich ganz erfüllt und umhüllt.
Empfinde glücklich und geborgen die Schönheit,
Lauterkeit und Freude, die von ihr ausstrahlt.
Öffne dich Atemzug für Atemzug immer mehr
für die Wärme, Weite und Freiheit,

die in diesem vibrierendem goldenen Licht mitschwingen.
Bleibe ganz bei dir, gehe völlig in dieser Stimmung auf.

Sprich in diesem Zustand
innerlich dreimal einen kurzen positiven Wunsch
und lasse ihn tief ins Unterbewusstsein sinken.
Sei gewiss, dass er dort wirkt und Früchte trägt.

Allmählich schrumpft die goldene Aura wieder
und wird zum goldenen Lichtstrahl, der wie zuvor
mitten im Körper die energetische Achse bildet.

Visualisiere, dass sich die ganze Energie des Lichtstrahls
von den Füßen nach oben zusammenzieht
und die Form einer Lichtperle annimmt,
die mitten im Scheitelchakra verweilt.
Fühle, wie ihr strahlendes, goldenes Licht
dein Gehirn und den ganzen Kopf erhellt.

Dann stelle dir vor, dass die goldene Lichtperle
hinab ins Kehlchakra sinkt.
Fühle, wie ihr strahlendes, goldenes Licht
Kehle, Hals und Nacken vollkommen erhellt.

Dann sinkt sie ins Herzchakra.
Fühle, wie ihr strahlendes, goldenes Licht
den ganzen Brustraum vollkommen erhellt.

Dann sinkt sie ins Nabelchakra,
wo sie orangefarben wird und Wärme ausstrahlt.
Fühle, wie der ganze obere Bauchraum
von tief entspannender Wärme erfüllt wird.

Dann sinkt sie in die Energiemitte des Körpers,
die vier Fingerbreit unterhalb des Nabel ist.
Dort wird sie leuchtend rot und strahlt Wärme aus.
Fühle, wie der ganze untere Bauchraum
von tief entspannender Wärme erfüllt wird.

Lasse deinen Geist gesammelt auf der roten Lichtperle verweilen.
Spüre, wie diese Sammlung dich erdet und zentriert.

Nimm diese Erdung und Zentrierung mit in den Alltag,

und falls du sie verlierst, lenke dein Gewahrsein
wieder auf die Energiemitte deines Körpers,
auf die leuchtend rote, wärmende Lichtperle
und richte dich neu aus.

Komme allmählich wieder in die Wachebene zurück,
stelle die Füße auf, bewege die Hände,
reibe Gesicht und Körper leicht ab.

Setze dich dann langsam aufrecht
und spüre eine kurze Weile in dich hinein.

Diese Entspannungsmeditation ist inspiriert von einer Übung aus den Huashan-Bergen in China

2 Schlafmeditationen

Entspannt und tief schlafen

Lege dich auf den Rücken,
schließe die Augen und entspanne Körper und Geist,
indem du dreimal tief durch Nase und Mund ein- und ausatmest.

Dann strecke die Beine,
sodass sich die Innenseiten der Füße berühren,
spanne gerade soviel an wie es braucht,
um Beine und Füße zusammen zu bringen.
Halte dabei Körper und Arme locker,
die Hände liegen entweder an den Oberschenkeln
oder auf der Unterlage.

Lenke die Aufmerksamkeit auf deine Füße,
bewege alle Zehen so kräftig wie möglich.
Spüre dabei auch deine Fußsohlen.
Denke, dass durch die Bewegung der Zehen
alles, aufgrund der Anspannung während des Tages
im Kopf und Oberkörper angestaute Blut,
in die Beine und Füße zu fließen beginnt.
Bewege die Zehen ausatmend von dir weg
und ziehe sie einatmend zu dir hin.
Wiederhole dies ungefähr 20mal.

Dann sammle Deinen Geist auf den Bauch und denke,
dass Sonnengeflecht, Nabelregion und Unterbauch
von Energie erfüllt und erwärmt werden.
Stelle Dir vor, dass dort ein Ozean von Energie ist,
der sich bei der Einatmung hebt
und mit der Ausatmung senkt.
Fühle, wie sich immer mehr Energie im Bauch sammelt,
ihn tief erwärmt und vollkommen entspannt.
Wärme und Entspannung fließen vom Bauch
hinunter in die Beine und Füße, bis in die Zehenspitzen.

Überlasse dich ganz der Wärme und Entspannung.
Spüre, wie der Schlaf kommt,

wie er dich sanft umhüllt und dann liebevoll
in die Gefilde der Selbstvergessenheit trägt.

Glücklich im Schoß deiner wahren Natur

Liege bequem auf dem Rücken,
vergegenwärtige dir, wie du ein- und ausatmest.

Lasse nach einer Weile die Ausatmung länger werden.
Atme lang durch den Mund aus und denke, dass alle Anspannung,
aller Stress und alle verbrauchte Energie dich verlässt.
Atme tief durch die Nase ein und denke, dass du die Energie
der Frische, Entspannung und Gelassenheit einatmest.
Wiederhole dies dreimal.

Dann atme natürlich und überlasse den Körper
immer mehr der ihm eigenen Schwerkraft.
Entspanne dich ganz ins Liegen hinein.
Stelle dir vor, dass die Henne des Schlafes
die Küken der Sinne unter ihre Flügel nimmt.
Über die Sinne nehmen wir die äußere Welt wahr.
Im Schlaf löst sich diese Welt ganz und gar auf.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Brustmitte
und visualisiere dort eine blaue Lichtperle,
die ungefähr zwei Fingerbreit groß ist.
Sie hat das Blau eines klaren Herbsthimmels -
ein lichtvolles, warmes und beruhigendes Blau.
Lasse deinen Geist auf dieser Lichtperle ruhen.

Du gleitest allmählich in den Schlaf,
dabei löst sich die äußere Welt in blaues Licht auf,
das mit der Lichtperle in der Brustmitte verschmilzt.
Alle Sinneswahrnehmungen schwinden,
sie ziehen sich in dein Herz zurück.
Lasse alles Äußere immer mehr los,
doch halte das Gewahrsein der blauen Lichtperle wach.
sammle dich auf ihr klares Licht,
das große Ruhe und tiefen Frieden ausstrahlt.

Spüre, wie du immer weiter in den Schlaf gleitest.
Dein Körper löst sich in blaues Licht auf,
das mit der Lichtperle in der Brust verschmilzt.
Versuche weiterhin, so gut es geht wach zu bleiben,
Bewahre ein klares Gewahrsein der blauen Lichtperle,
dieser lichtklaren Natur deines Geistes.
Sammle dich ganz in diesem Licht.
Lasse alles andere los.
Gehe bis an die Schwelle des Schlafes.
Spüre, wie dir alles entgleitet
und lasse voller Vertrauen los.
Schlafe geborgen und selbstvergessen,
tief und glücklich im Schoß deiner wahren Natur.

*Wenn du nicht einschlafen kannst,
so akzeptiere einfach, dass es gerade so ist.
Beunruhige dich nicht, hadere nicht.
Atme ruhig und tief, lasse deinen Geist
ganz entspannt auf der blauen Lichtperle verweilen.
Verweile gelassen und absichtslos.
Dies wird dir tiefe Ruhe und Entspannung schenken,
und du wirst ausgeruht und erholt sein,
auch wenn du gar nicht geschlafen hast.*