

Atemmeditation

Setze oder lege dich bequem hin und atme ein paar Mal tief ein und aus ...

Schließe nun deine Augen und beginne, deinen Atem zu beobachten ...

Es gibt sonst nichts zu tun ... und du kannst einfach nur einmal zusehen, wie ES dich atmet ...

Magst du deinen Atemrhythmus beobachten?

Atmest du flach in den Brustraum oder in den Bauch?

Lasse einfach einmal los und spüre deinem Atem nach ... deine Bauch wölbt sich bei der Einatmung leicht vor ... und sinkt ganz leicht ein bei jeder Ausatmung ...

Mit jedem Atemzug nimmst du auch reine Energie und Lebenskraft auf ... und du beginnst jetzt zu spüren, wie du bei jedem Einatmen mehr Energie aufnimmst und bei jedem Ausatmen mehr und mehr dieser reinen Vitalkraft sich in deinem ganzen Körper verteilt ...

Vielleicht kannst du spüren, wie dein Atem nun deinen Brustraum mit neuer frischer Energie belebt ...

Mit jedem Atemzug kannst du jetzt immer leichter loslassen und gleitest sanft in eine tiefe und angenehme Entspannung ... es ist ganz einfach ... du kannst dies jetzt einfach nur zulassen und genießen ...

Du nimmst bei jedem Atemzug jetzt mehr und mehr von dieser angenehmen und entspannenden Energie auf und bemerkst, dass jetzt auch dein Nacken, dein Hals und dein Kopf neu belebt werden ... ganz sanft kann sich jetzt dein ganzes Gesicht entspannen, deine Kieferknochen lassen los ..., deine Zunge liegt ganz locker im Mundraum, deine Nase entspannt sich ... deine Augenlider lassen jetzt los und liegen ganz locker und entspannt auf deinen Augen .. vielleicht kannst du auch schon spüren, dass deine gesamte Kopfhaut sich entspannt ...

Nun bemerkst du, wie die Entspannung den gesamten Nacken und Halsbereich lösen und du kannst mehr und mehr loslassen ... einfach zulassen ...

Du spürst jetzt auch, wie du deine Schultern jetzt ganz bewusst einmal fallen lassen kannst ... und du kannst auch hier ein wunderbares Gefühl der Entspannung wahrnehmen ...

Und während du so die ganze Last von deinen Schultern gleiten lassen kannst, diese immer leichter und freier werden, bemerkst du , dass dein Atem die Energie jetzt auch durch deine Oberarme, Ellenbogen und Hände trägt ...

Es ist ein schönes Gefühl, einfach so entspannt zu sein und deinen Atem zu beobachten, der dich immer tiefer und tiefer in die Entspannung führt und dich so mit neuer Energie belebt ... vielleicht kannst du ein leichtes Kribbeln wahrnehmen, oder ein sanftes fließen, angenehme Wärme oder einfach nur eine wunderbare Weite ... spüre dem nach und schau, welches Gefühl der Leichtigkeit und Entspannung sich noch für dich einstellt ...

Nun kannst du dies auch in deinem Bauchraum spüren ... geh einfach einmal in dieses gute, entspannende und angenehme Gefühl hinein und lass deinen Atem fließen ... Bei jedem Atemzug wirst du ruhiger, entspannter und kannst jetzt mehr und mehr loslassen ...

Nun kannst du vielleicht schon spüren, wie dein Beckenraum und dein unterer Rücken sich entspannen und sich ein Gefühl der Leichtigkeit und Weite einstellt ... Dein Atem fließt nun weiter und entspannt deine Oberschenkel, deine Knie, deine Unterschenkel und auch deine Füße werden jetzt mit neuer Energie durchströmt und entspannt ...

Lass deinen Atem nun einmal frei durch deinen Körper fließen und beobachte, wie der ganze Körper nun mit dieser reinen, wohltuenden und entspannenden Energie durchströmt wird ...

Wenn du magst, kannst du jetzt energetische Wurzeln in die Erde wachsen lassen ... sie wachsen ganz leicht und mühelos durch die verschiedenen Schichten der Erde ... und du kannst dies dir vorstellen, es erfühlen oder auf deine Art wahrnehmen, wie diese energetischen Wurzeln nun bis zum Erdmittelpunkt wachsen und sich dort mit dem Erdkristall verbinden ...

Dies gibt dir ein gutes Gefühl der Verbundenheit mit der Erde ... du wirst jederzeit getragen und versorgt ... kannst stehen und gehen auf dieser Erde und wirst stets mit Kraft versorgt ...

Wenn du magst, dann genieße dieses leichte und angenehme Gefühl jetzt für einen Augenblick ...

Nun kehre wieder mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem zurück ... beobachte ihn wieder eine Weile ...

Du hast jetzt in dieser Zeit der Entspannung wieder neue Lebensenergie getankt, bist erfüllt und belebt von dieser reinen Kraft, die dich durchfließt, dich stärkt und harmonisiert und kannst jetzt ein paar tiefe Atemzüge nehmen, deinen Körper auf der Unterlage spüren, dich recken und strecken ... und dann in deinem Rhythmus wieder in deinem Hier und Jetzt ankommen ...

Du fühlst dich frisch und gestärkt, entspannt und gleichzeitig mit neuer Energie versorgt ...und wenn du magst, kannst du jetzt wieder deine Augen öffnen ... Wenn du noch ein wenig schlafen möchtest, dann lass einfach noch ein wenig mehr los und gleite sanft in einen erholsamen Schlaf ...

Wenn du dann aufwachst fühlst du dich gut, gestärkt und frisch und bist wieder in deinem energetischen Gleichgewicht ...