

## ***Innere Sonnen***

*Setze oder lege dich einmal jetzt bequem hin ... und wenn du magst, kannst du jetzt deine Augen schließen und ein paar Mal tief ein und ausatmen ...*

*Stell dir vor, dass du mit jedem Atemzug RUHE einatmest und alle Spannungen ausatmest ...*

*Mach das jetzt ein paar Mal ...*

*Dann einatme ein und spanne deinen ganzen Körper einmal an ... die Hände ballen, deinen Bauch einziehen, deine Beine anspannen und deine Zehenspitzen jetzt ruhig einmal anziehen ... ziehe die Schultern ruhig noch ein wenig hoch ... sehr gut ... und dann lass los ...*

*Atme tief aus und ein ... spüre nun einmal in dich hinein ...*

*Mach das jetzt einige Male ...*

*Ausatmen ... Körper anspannen ... und loslassen ... Einatmen ... und spüre wieder ganz in dich hinein ...*

*Und noch einmal ... ausatmen, Körper anspannen ... und loslassen ... Einatmen ... und spüre nun, wie du mit jedem Loslassen auch immer mehr Anspannung gehen lassen kannst ... du fühlst dich immer leichter, entspannter und freier ...*

*Nun beobachte einmal nur deinen Atem ... wie er kommt und geht ... nur beobachten, nichts verändern ... gut so ... und mit jedem Ausatmen kannst du jetzt noch ein wenig mehr loslassen und tiefer in die Entspannung sinken ...*

*Richte nun einmal deine Aufmerksamkeit auf deinen Bauch ... atme ein paar mal ruhig und in deinem Rhythmus in deinen Bauch hinein ... stell dir jetzt vor, wie in deinem Bauch eine kleine Sonne entsteht, die mit jedem Ausatmen größer wird ... immer weiter dehnt sich diese Sonne in deinem Bauchraum aus und erhellt und erwärmt nun deinen ganzen Bauch ... es scheint, als ob hier alles leichter, weiter und offener wird ...*

*Du kannst jetzt fühlen oder auf eine deine eigene Weise wahrnehmen, wie diese Sonne ihr Licht nun bis in deinen Brustkorb ausdehnt ... jetzt nimmst du wahr, dass auch in deinem Herzen eine kleine Sonne entsteht, die sich hier nun auszudehnen beginnt ... es scheint dass dein Herz durch diese Energie warm und hell wird ... und du kannst dich froh und leicht fühlen ... dein Herz kann sich öffnen und mehr und mehr Liebe und Freude empfinden ... auch deine Lungen werden jetzt von diesem Licht und dieser angenehmen Wärme durchströmt ... du kannst frei und leicht atmen und wirst so mit frischer, reiner Energie versorgt ...*

*Lasse dieses angenehme warme Licht jetzt auch deine Leber, deine Milz und deine Bauchspeicheldrüse in deinem Oberbauch durchströmen ... dieser Bereich wird durch dieses angenehme und warme Licht jetzt gereinigt und harmonisiert ... und so können diese Organe nun wieder mit neuer Energie gefüllt werden ...*

*Dieses Licht durchströmt jetzt auch deine Nieren und du weißt, dass auch hier eine Harmonisierung und Reinigung jetzt statt findet ...*

*So kann dein Körper jetzt wieder mehr und mehr Anspannungen und Negatives loslassen und neuer Lebensmut, Gelassenheit und Zuversicht stellen sich in dir ein ...*

*Wenn du jetzt mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Kopf gehst, kannst du schon bemerken, dass auch hier eine kleine Sonne entsteht, die wieder mit jedem Ausatmen größer, heller und strahlender wird ... du kannst wieder loslassen und deine Sorgen können sich jetzt auflösen ... verweile einen Moment in diesem angenehmen Gefühl ... und genieße, wie dein Geist immer freier und frischer wird ...*

*Wenn du jetzt mit deiner Aufmerksamkeit den Nacken hinab bis zu deinen Schultern gehst, merkst du dass auch diese bereits von diesem angenehmen und warmen Licht erfüllt sind und du kannst nun wieder ein wenig mehr loslassen, die Schultern bewusst noch ein wenig mehr fallen lassen ... vielleicht hast du bemerkt, dass auch hier eine kleine helle Sonne entsteht, die sich wieder in deinem Atemrhythmus sanft ausdehnt ... die angenehme Wärme und das Licht dieser Sonne zwischen deinen Schultern löst nun die Verspannungen in und auf deinen Schultern sanft auf, und eine angenehme Wärme durchströmt nun diesen Bereich ... genieße einfach einmal einen Augenblick diese warme, angenehme Gefühl ... und du kannst spüren, wie alles leichter und weiter wird*

...

*Wenn du jetzt gedanklich die Aufmerksamkeit auf deine Arme und Hände richtest bemerkst du, dass das Licht nun deiner Achtsamkeit folgt und deine ganzen Arme und Hände durchströmt und entspannt ... vielleicht kannst du ein Gefühl wahrnehmen?*

*Spüre einmal da hinein ... du kannst einfach loslassen, zulassen, das angenehme Fließen deiner Energie spüren ...*

*Nun kannst du sehen, wie in deinen Handflächen kleine warme Sonnen entstehen , die wieder im Rhythmus eines Atems zunehmen und sich ausdehnen ...*

*Auch dein Rücken wird von dieser Sonne nun vollkommen erhellt und erwärmt ... Verspannungen können sich auflösen und du kannst tiefer und tiefer sinken in ein angenehmes Gefühl der Weite und Freiheit ... spüre jetzt einmal in dich hinein ... k*

*Kannst du ein Fließen, ein Kribbeln oder ein für dich angenehmes Gefühl in deinem Rücken wahrnehmen?*

*Dieses Gefühl ist deine Energie, die nun wieder frei fließen kann ...*

*Deine Aufmerksamkeit geht nun zu deinen Hüften, die sich jetzt vollkommen entspannen können und auch hier kannst du sehen, wie eine kleine warme hell strahlende Sonne entsteht, die diesen Bereich mit jedem Ausatmen jetzt mehr und mehr entspannt und wärmt ...*

*Lasse dieses Licht jetzt durch deine Aufmerksamkeit durch deine Beine und Füße fließen ... vielleicht kannst du auch hier spüren, dass die Energie wieder mehr und mehr, freier und freier fließen kann ... und vielleicht kannst du auch das angenehme Gefühl der Wärme und Leichtigkeit in deinen Beinen und Füßen wahrnehmen?  
Spüre einmal dort hinein jetzt ...*

*Nun bemerkst du, dass in deinen Fußsohlen kleine helle und warme Sonnen entstehen ... auch diese nehmen mit jedem Atemzug mehr und mehr zu, dehnen sich immer weiter aus ... und du kannst jetzt mit deinem Ausatmen Energie in die Erde fließen lassen ... Wenn du magst, kannst du jetzt mit jedem Ausatmen alles, was dich noch belastet über deine Füße in die Erde fließen lassen ... lasse dir dazu jetzt ein wenig Zeit ...*

*Nun kannst du noch einmal deinen ganzen Körper wahrnehmen, vielleicht kannst du das Licht in deinem ganzen Körper sehen? Fühlen? Oder auf deine eigene Weise wahrnehmen ...*

*Nimm dir dazu jetzt einen Moment Zeit ... und nun hast du das Gefühl, dass diese helle warme Energie durch deine Poren tritt und dein ganzes Wesen strahlend und schützend umhüllt ... lasse dies jetzt einfach einmal zu und genieße dieses weite und angenehme Gefühl ...*

*Ich gebe dir jetzt ein wenig Zeit in deiner vollkommenen Entspannung einfach einmal nur zu sein ... spüre in dich hinein und beobachte noch einmal, was in dir geschieht.*

...

*Du bist jetzt vollkommen entspannt, frisch und erholt ... nimm nun ein paar tiefe Atemzüge, recke und strecke dich ein paar mal ... atme tief ein und aus ... spann deinen Körper jetzt einmal an und beim Ausatmen lasse wieder los ...*

*Wenn du magst, kannst du jetzt deine Augen öffnen ...  
Atme noch einmal ganz bewusst tief ein und aus ... du kannst dich noch einmal recken und strecken ... und kommst nun wieder ganz an im Hier und Jetzt.*

*Schau dich ruhig um, du kannst jetzt an das denken, was du dir noch vorgenommen hast und kannst nun zuversichtlich lächeln.*