

Lege dich bequem auf den Rücken, die Beine sind leicht gegrätscht, die Arme liegen neben dem Körper. Lasse dir ausreichend Zeit um eine bequeme Position zu finden, damit du dich während der Übung nicht bewegen musst. Eine leichte Decke sorgt dafür, dass dir während der tiefen Entspannung nicht kalt wird.

Lasse die Augen während der ganzen Übung geschlossen. Bleibe bewusst bei der Visualisierungsübung und schlafe nicht ein. Sei entspannt aber wach und klar.

Nimm deinen Atem wahr, ohne ihn zu beeinflussen. Dein Atem wird dich tiefer und tiefer führen. Bewusstes Ausatmen hilft dir, dich von den Gedanken des Alltags zu lösen. J

Du spürst jeden Berührungspunkt deines Körpers mit der Matte. Deinen Fuß - er wird ganz schwer; deine Beine - sie werden ganz schwer; dein Becken - es wird ganz schwer; deinen Rücken - er wird ganz schwer; deinen Schultergürtel - er wird ganz schwer; deinen Kopf - er wird ganz schwer. Dein ganzer Körper ist schwer.

Stelle dir nun ein warmes Rot vor

Verteile es mit Hilfe des Atems im ganzen Körper.

Pause

Lasse langsam das Rot wieder verblassen.

Stelle dir nun ein sattes Orange vor.

Atme es in den Körper. Verteile es dort.

Pause

Lasse auch dieses Orange wieder langsam verblassen.

Stelle dir nun ein Goldgelb vor.

Verteile es mit Hilfe des Atems im Körper

Pause

Lasse das Goldgelb wieder langsam verblassen.

Stelle dir nun ein sattes Grün vor

Atme es in den Körper. Es verteilt sich über die Zehen bis hoch in den Kopf.

Pause

Lasse das satte Grün wieder langsam verblassen.

Stelle dir ein dunkles, kräftiges Blau vor

Verteile es mit Hilfe des Atems im Körper.

Pause

Lasse langsam das Blau wieder verblassen.

Stelle dir ein wunderschönes, vibrierendes Violett vor

Es durchströmt deinen Körper. Verteilt sich vom Scheitel aus über den gesamten Körper.

Pause

Lasse nun auch dieses wunderschöne Violett wieder langsam verblassen.



Du bist erfüllt von der Kraft der Farben. Sie haben deinen Körper durchlaufen.

Lege deine Hände auf dein Herz. Atme tief ein und aus und beende langsam die Meditation.

Komme nun langsam wieder zurück. Nimm den Körper auf der Unterlage wahr, strecke und dehne dich sanft. Lege dich auf die rechte Körperseite, nimm noch ein zwei Atemzüge und komme über die Seite hoch ins Sitzen.