

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 währen der tiefen Entspannung nicht kalt wird.

Lasse die Augen während der ganzen Übung geschlossen. Bleibe bewusst der Übung 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. Jedes Ausatmen führt dich tiefer und tiefer in die Entspannung. Beobachte die Gedanken und Gefühle wie von außen. Auftauchende Gedanken stören dich nicht. Lasse nach und nach ein Gefühl der Ruhe entstehen.

Meditation

In deiner Vorstellung befindest du dich im Wasser...

Es ist angenehm warm..

Es trägt dich und du kannst unbesorgt deine Augen schließen...

Du fühlst dich schwerelos und schwebend...

Das Wasser ist so angenehm warm, dass du die Grenze zu deiner Haut nicht mehr wahrnehmen kannst...

Du hörst das leise Säuseln des Wassers, die Geräusche der tausenden Luftbläschen, spürst den sanften Wind und die Sonnenstrahlen auf deiner Körpervorderseite...

Du spürst die heilende und tragende Energie des Wassers, wie es deinen Körper umspült...

Du genießt das Gefühl der Schwerelosigkeit für eine kleine Weile...

Spüre wieder den festen Boden unter deinem Körper, spüre die Auflagepunkte deines Körpers am Boden und beginne sanft deine Gliedmaßen zu bewegen. Die Füße, die Hände, den Kopf...

Komme langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück.

Lege dich für ein paar Atemzüge auf die rechte Körperseite in die Embryohaltung und komme dann ins Sitzen hoch.