

Hinführung

Lege dich zur Tiefenentspannungsübung auf den Rücken. Lege Arme und Beine ein wenig auseinander und fühle, in welchem Abstand sie am besten entspannen können. Achte darauf, dass die Decke, die dich bedeckt, nicht zwischen den Zehen spannt.

1. Anspannungsphase (je 5 Sek.) 1 Min.

Fersen beider Beine in den Boden drücken,... halten, loslassen und nachspüren. Gesäß in den Boden drücken,... halten, loslassen und nachspüren. Hände und Unterarme in den Boden drücken,... halten, loslassen und nachspüren. Hinterkopf in den Boden drücken,... halten, loslassen und nachspüren. Fersen, Hände, Unterarme und Hinterkopf in den Boden drücken, ganzen Körper leicht anheben, halten, loslassen und nachspüren. Kopf sanft von Seite zu Seite drehen und ihn wieder in der Mitte ablegen. Bleibe nun völlig bewegungslos liegen.

2. Autosuggestion (je 2 Mal) 4 Min.

Deine Körperteile von unten nach oben entspannen:

Ich entspanne die Füße, die Füße sind entspannt.

Ich entspanne die Waden, die Waden sind entspannt.

Ich entspanne die Oberschenkel, die Oberschenkel sind entspannt.

Ich entspanne das Gesäß, das Gesäß ist entspannt.

Ich entspanne den unteren Bauch und die Sexualorgane, der unteren Bauch und die Sexualorgane sind entspannt.

Ich entspanne den ganzen Rücken, der ganze Rücken ist entspannt. -

Ich entspanne Finger und Hände, -Finger und Hände sind entspannt.

Ich entspanne die Arme, die Arme sind entspannt.

Ich entspanne Schultern und Schlüsselbeine, Schultern und Schlüsselbeine sind entspannt.

Ich entspanne Nacken, Hals und Kehlkopf, Nacken, Hals und Kehlkopf sind entspannt.

Ich entspanne Hinterkopf, Schädeldecke und Stirn, Hinterkopf, Schädeldecke und Stirn sind entspannt.

Ich entspanne das Gesicht, das Gesicht ist entspannt.

Alle Teile deines Körpers sind nun entspannt. Fühle jetzt die vollkommene Entspannung deines Körpers als Einheit.

3. Visualisierung 1 Min.

Stelle dir eine wunderschöne Gegend vor, vielleicht einen weißen, weiten Strand oder eine blühende Wiese im warmen Sonnenlicht. Irgendwo in der Natur, wo du dich ganz geborgen fühlen kannst. Male dir alle Einzelheiten aus. Die Natur um dich herum, den Himmel, spüre die Erde unter dir. Fühle dich eins mit deiner Umgebung.

4. Genieße die Stille 5 Min.





5. Affirmation 1 Min.

Während du die Stille genießt, wiederhole dir eine oder mehrere Affirmationen, wie:

„Ich bin in Harmonie mit mir selbst, mir geht es gut.“ oder „ Mein Rücken fühlt sich ganz wohl an.“

Finde heraus, was dir hilft oder was du erreichen möchtest. Sprich im Geist mehrmals deine Affirmation.

6. Aus der Entspannung kommen 2 Min. .

OM OM OM oder Klangschale

Lasse deinen Geist allmählich wieder zurückkehren. Finde wieder in das Hier und Jetzt zurück. Fühle den Raum um dich, spüre den Boden unter dir. Beginne Energie in deine Atmung zu senden, beginne wieder tief zu atmen. Bewege leicht Arme und Beine. Atme tief durch, strecke dich, räkle dich. Spanne den ganzen Körper kurz an. Öffne die Augen. Rücken schonend aufsetzen.