

*Kontrolliere die Lage deiner Arme, Beine und deines Kopfes, dass sie ganz entspannt und bequem liegen. Versuche während der gesamten Dauer der Übung deinen Körper nicht zu bewegen. Bleibe die ganze Zeit über wach und aufmerksam.*

Nimm dir jetzt vor: „*Ich bleibe wach und bewusst, ich werde nicht einschlafen.*“ Atme drei Mal tief ein und aus und lasse dann die Atmung allmählich ruhiger und entspannter werden.

Ich werde dir jetzt der Reihe nach die Körperteile nennen, auf die du dich konzentrieren sollst. Deine Konzentration ist entspannt und deine Aufmerksamkeit fließt leicht von einem zum anderen Körperteil. Stelle dir bei jedem Körperteil vor, wenn er genannt wird, dass er ganz schwer wird.

Lasse jetzt deinen linken Fuß schwer werden - dann den linken Unterschenkel - den linken Oberschenkel...

Nun lasse den rechten Fuß schwer werden - den rechten Unterschenkel - den rechten Oberschenkel...

Bleibe ganz entspannt und lasse die Aufmerksamkeit leicht und mühelos weiter fließen.

Die linke Hand wird schwer - der linke Unterarm - der linke Oberarm...

Nun wird die rechte Hand schwer - der rechte Unterarm - der rechte Oberarm...

Das Gesäß wird schwer - das Steißbein - das Kreuzbein - die Lenden - der untere, mittlere und obere Rücken - die Schultern werden ganz schwer...

Dein Bauch wird schwer und die Organe im Bauchraum - der Brustkorb und die Organe im Brustraum werden schwer...

Lass nun den Kopf schwer werden - die Augäpfel werden ganz schwer, wie schwere Kugeln liegen sie in den Augenhöhlen - der Unterkiefer wird schwer, die Zunge liegt ganz schwer im Mundraum...

Fühle jetzt den ganzen Körper, er ist angenehm schwer. Alle seine Teile sind schwer.

Beobachte jetzt einige Minuten der Stille die Schwere deines Körpers im Rhythmus deiner Atmung.

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 Hände und Füße, Arme und Beine. Atme tief durch, strecke dich, räkle dich. Spanne den Körper kurz an. Öffne die Augen. Rücken schonend aufsetzen.

