

*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 fest 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 sich von innen her erwärmt.

Lasse jetzt deinen linken Fuß warm werden - dann das Fußgelenk, den Unterschenkel, das Knie, den Oberschenkel und die linke Hüfte...

Nun lasse den rechten Fuß warm werden - das Fußgelenk, den Unterschenkel, das Knie, den Oberschenkel und die rechte Hüfte...

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

Die linke Hand wird warm, die Finger, Handflächen, Handrücken, Handgelenk, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm - die linke Schulter...

Nun wird die rechte Hand warm, die Finger, Handflächen, Handrücken - das Handgelenk, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm - die rechte Schulter...

cken - das Handgelenk, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm - die rechte Schulter...

Das Gesäß erwärmt sich, Steißbein - Kreuzbein - Lendenwirbel - Brustwirbel bis hinauf zur Halswirbelsäule - der untere, mittlere und obere Rücken, die Schulterblätter...

Dein Bauch wird warm, Bauchdecke, Sexualorgane und die anderen Organe im Bauchraum - das Zwerchfell, Herz, Lunge, Rippen und die Schlüsselbeine...

Lass nun den Hinterkopf warm werden - die Schädeldecke, Stirn, Augen, Nase, Wangen, Ohren, Mund und Lippen - die Zunge, der Unterkiefer.

Fühle jetzt den ganzen Körper, er ist angenehm warm. Alle Teile sind erwärmt. Beobachte jetzt einige Minuten der Stille die Wärme 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 Arme und Beine. Atme tief durch, strecke dich, räkle dich. Spanne den Körper kurz an. Öffne die Augen. Rücken schonend Aufsetzen.

