



Entspannung mit Leichtigkeit

Lege dich bequem auf deine Unterlage. Entspanne mit dem Ausatmen den ganzen Körper.

Konzentriere dich auf die Leichtigkeit. Lasse ein Bild von Leichtigkeit in dir entstehen, zum Beispiel eine Feder. Sage dir innerlich: „Leichtigkeit im ganzen Körper.“

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in die rechte Hand. Sage dir: meine rechte Hand ist leicht, die Finger, Handfläche, Handrücken, Handgelenk – meine ganze rechte Hand ist leicht.“

Setze mit dem rechten Arm fort: „Mein rechter Unterarm, der Ellbogen, der Oberarm – mein ganzer rechter Arm ist ganz leicht.“

Komme nun zur rechten Schulter: „Mein Schultergelenk, die rechte Achselhöhle, die rechte Seite des Brustkorbes – meine rechte Schulter – alles ist ganz leicht.“

Als nächstes wandere mit deiner Aufmerksamkeit die rechte Seite abwärts: „Meine rechte Taille, die Hüfte, das Hüftgelenk – alles ist ganz leicht.“

Jetzt ist das rechte Bein an der Reihe: „Mein Oberschenkel, das Knie, der Unterschenkel – mein ganzes rechtes Bein ist ganz leicht.“

Zuletzt der Fuss: „Mein rechter Fuss ist leicht, die Zehen, das Fussgelenk und der Fussrücken sind ganz leicht.“

Fasse noch einmal alles zusammen: „Meine rechte Körperseite ist ganz leicht.“

Gehe auf die gleiche Weise Schritt für Schritt mit deiner Aufmerksamkeit durch deine linke Körperseite und schliesse sie mit: „Meine ganze linke Körperseite ist ganz leicht.“

Nun ist die Mitte des Körpers an der Reihe: „Mein Rücken, der Nacken, der Hals und der Kopf sind ganz leicht.“

Schliesse die Übung ab mit den Worten: „Mein ganzer Körper ist leicht.“

Komme langsam zurück in die Aussenwelt, strecke und dehne dich.

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 104

