



Entspannung der Organe

Lege dich entspannt und bequem hin, schliesse die Augen und gib mit dem Ausatmen Gewicht an die Unterlage ab.

Entspanne Füsse und Beine, Becken und Bauch. Lass den ganzen Rumpf in den Boden einsinken: Becken, Wirbelsäule, Brustkorb. Atme tief aus.

Lenk jetzt die Aufmerksamkeit nach innen, und zwar zunächst in deinen Becken- und Bauchraum.

Denk an deine Geschlechtsorgane und wiederhole mehrmals: „Entspannung in meinen Geschlechtsorganen.“

Denke an Dünndarm und Dickdarm, Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber und Milz. Wiederhole mehrmals „Entspannung in allen meinen Verdauungsorganen.“

Denke an deine Nieren und Blase und wiederhole „Entspannung in meinen Ausscheidungsorganen.“

Denke an alle grossen und kleinen Muskeln in deinem Becken- und Bauchraum und wiederhole mehrmals „Entspannung im gesamten Becken- und Bauchraum.“

Denke an das Zwerchfell, also den Muskel, der Bauch und Beckenraum trennt, und bekräftige auch diese Entspannung durch mehrmalige Wiederholung.

Denke an Herz und Lungenflügel und den ganzen Brustkorb und wiederhole: „Entspannung in allen Organen in meinem Brustkorb.“

Entspanne bewusst Schultern, Arme und Hände, Hals, Nacken und Kopf.

Denke an alle Organe im Kopf, an das Gehirn und an alle Drüsen in deinem Körper und wiederhole: „Entspannung in Kopf und allen Drüsen.“

Geniesse das wunderbare Gefühl, so entspannt zu sein!

Kehre langsam zurück und strecke und dehne dich ausgiebig.

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 48

