

W E G E N A C H I N N E N

Anleitungen zur Entspannung und Selbstentfaltung

Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe

1985
Aktualisiert 2018

"Wege nach innen – Anleitungen zur Entspannung und Selbstentfaltung" bestehen aus 8 Anleitungen, deren Texte auf den nächsten Seiten präsentiert werden.

"Wege nach innen – Anleitungen zur Entspannung und Selbstentfaltung" werden im Manuskript fachlich erläutert. Vielfältige konkrete Anregungen ermöglichen, eigene Wege zu Entspannung, Trance, Selbstentfaltung und tiefenseelischer Selbsthilfe zu entdecken.:

http://www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de/Literatur/Wege_nach_innen.pdf

Der Autor hat zu den 8 Anleitungen hörbare Versionen in einem Tonstudio 1985 erstellt, jede der 8 Anleitungen mit 30 Minuten Dauer.

Die Webseite <http://www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de/Wege-nach-innen.htm> bietet einen Zugang zu den 8 einzelnen Anleitungen, die sich per Link als MP3-Dateien aufrufen und herunterladen lassen.

Die hörbaren Anleitungen sind auch auf 4 CD's mit je 2 Anleitungen beim Autor erhältlich, per Mail (Psychologe@Rielaender.de) bestellbar;
Kosten: 5 Euro pro CD + Versandkosten 2 Euro.

Anleitungen zur Entspannung und Selbstentfaltung

1. Sich entspannen	2
2. Getragen-sein erleben	5
3. Innere Lebendigkeit erleben	7
4. Zu sich stehen und fort-schreiten	10
5. Das Atmen wahrnehmen	12
6. Im Atmen innere Mitte erleben	15
7. Heilende Kräfte entdecken	18
8. Innere Weisheit entdecken	21

1. Sich entspannen

Äußere und innere Einstellung

Ich lege oder setze mich möglichst bequem hin.
Ich entdecke, welche Lage für mich am bequemsten ist
Und wo sich meine Muskeln am besten entspannen können.
Ich lasse mir nun Zeit für diese sehr wichtige Aufgabe,
eine möglichst bequeme Lage zu suchen.
Denn dadurch mache ich schon einen sehr wichtigen Schritt,
um mich zu entspannen und etwas Gutes für mich zu tun.

Ich kann meine Augen schließen und dann besser nach innen schauen.
Ich kann in den nächsten Minuten interessante Erfahrungen machen
bei dem, was ich mit mir selbst spüre und erlebe.
Meine Aufmerksamkeit kann ganz gefesselt sein
Durch meine Erfahrungen in meinem Körper.

Muskeln anspannen und entspannen

Ich entdecke mal, wo meine Muskeln jetzt schon gut gelockert sind.

Nun lenke ich Aufmerksamkeit auf den rechten Arm und die rechte Hand.
Ich balle die rechte Hand zu einer Faust,
winkle den rechten Unterarm an den Oberarm an,
lege den ganzen Arm an den Brustkorb
und spanne während des Einatmens Arm und Hand an und halte sie fest.
und mit dem Ausatmen löse ich Arm und Hand wieder und lasse sie locker.
Spüre ich, wie der rechte Arm mit der Hand jetzt gelöster ist?
Spüre ich einen Unterschied zum linken Arm?

Nun lenke ich Aufmerksamkeit auf den linken Arm und die linke Hand.
Ich balle die linke Hand zu einer Faust,
winkle den linken Unterarm an den Oberarm an,
lege den ganzen Arm an den Brustkorb
und spanne während des Einatmens Arm und Hand an und halte sie fest.
und mit dem Ausatmen löse ich Arm und Hand wieder und lasse sie locker.
Spüre ich, wie der linke Arm mit der Hand jetzt gelöster ist?

Meine Arme sind getragen vom Boden und werden mit dem Ausatmen schwerer.
Auch meine Schultern sind vom Boden getragen
und können tiefer sinken beim Ausatmen.

Mein Gesicht kann ich von innen her spüren
mit seinen Muskeln und seinen leichten Bewegungen.
Ich spanne mein Gesicht mit dem Einatmen an, ziehe eine Grimasse
und halte sie fest, ...
und dann lasse ich im Ausatmen die Muskeln im Gesicht wieder locker.
Meine Stirn kann gelöster werden,
die Augen können tiefer liegen und mehr ruhen,
die Backenmuskeln lockern sich,
Mund und Kieferbereich werden gelöster,
der Unterkiefer kann etwas tiefer sinken.
So wird mein ganzes Gesicht gelöster.

Atmung

Mein Atmen geschieht ganz von selbst.
Ich kann spüren, wie mein Atmen ganz von selbst fließt
und wie das Atmen mich belebt.
Im Einatmen füllt sich mein Leib.
Im Ausatmen kann sich vieles in mir lösen, lockern, erleichtern.
Mein Atem strömt im Brustraum,
er strömt im Bauchraum,
und er strömt vielleicht auch im Becken.
Ich spüre, wie mein Atmen mich belebt.

Nun atme ich voll und tief ein,
und meine Brust weitet sich, mein Bauchraum füllt sich,
und ich halte mein Atmen in der Fülle etwas an,
und lasse dann allen Atem wieder aus mir herausströmen.
Spüre ich jetzt, wie sich mein Atmen vertieft und mein Inneres lockert?

Muskeln anspannen und entspannen

Ich spüre nun meinen Unterleib mit Becken und Gesäß.
Ich spüre ihn mit den Muskeln und mit den sanften inneren Bewegungen.
Um noch mehr zu spüren,
spanne ich beim Einatmen Becken und Gesäß an und halte fest
und lasse dann mit dem Ausatmen wieder locker.
So kann mein Unterleib gelöster werden
und im Ausatmen schwerer zu Boden sinken.

Ich spüre dann mein rechtes Bein mit seinen Muskeln.
Während des Einatmens hebe ich mein rechtes Bein etwas an
und strecke die Füße nach vorn hin aus und halte die Anspannung an, ...
und während des Ausatmens senke ich das rechte Bein langsam
und lasse es schwerer werden.
Spüre ich, wie mein rechtes Bein jetzt gelöster ist und schwerer wird?

Ich spüre dann mein linkes Bein mit seinen Muskeln.
Während des Einatmens hebe ich mein linkes Bein etwas an
und strecke die Füße nach vorn hin aus und halte die Anspannung an, ...
und während des Ausatmens senke ich das linke Bein langsam
und lasse es schwerer werden.
Spüre ich, wie mein linkes Bein jetzt gelöster ist und schwerer wird?

Meine Beine ruhen schwer auf dem Boden
und können beim Ausatmen tiefer sinken.

Vertiefung

Ich genieße nun die Entspannung und die Gelöstheit in meinem Körper.
Wenn ich jetzt Entspannung genieße,
erholen und erneuern sich unwillkürlich
meine körperlichen und seelischen Kräfte.

Wenn ich so verweile,
erlebe ich vielleicht, wie sich innerlich etwas in mir erneuert.

Ausklang

Die wesentlichen Erfahrungen aus den letzten Minuten können sich mir tief einprägen in mein Gedächtnis und Tiefenbewusstsein. Ich werde diese Erfahrungen erinnern und auch wiederholen können.

Ich kann mich nun aus der Entspannung lösen, dabei mehrmals tief einatmen und mich bewegen und recken und strecken.

2. Getragen-sein erleben

Äußere und innere Einstellung

Ich lege oder setze mich möglichst bequem hin.
Ich entdecke, welche Lage für mich am bequemsten ist
Und wo sich meine Muskeln am besten entspannen können.
Ich lasse mir nun Zeit für diese sehr wichtige Aufgabe,
eine möglichst bequeme Lage zu suchen.
Denn dadurch mache ich schon einen sehr wichtigen Schritt,
um mich zu entspannen und etwas Gutes für mich zu tun.

Ich kann meine Augen schließen und dann besser nach innen schauen.
Ich kann in den nächsten Minuten interessante Erfahrungen machen
bei dem, was ich mit mir selbst spüre und erlebe.
Meine Aufmerksamkeit kann ganz gefesselt sein
Durch meine Erfahrungen in meinem Körper.

Das Getragensein wahrnehmen

Ich liege auf einer Unterlage
und lasse mich in meinem Körper tragen von der Unterlage.
Ich kann spüren, wie mein Becken mit Gesäß die Unterlage berührt
und wie ich da getragen bin.
Mein Gewicht kann im Becken nach unten sinken, vor allem im Ausatmen.

Mein rechtes Bein liegt auf der Unterlage
und berührt sie mit Oberschenkel, Unterschenkel und Fuß.
Mein rechtes Bein ist vom Boden getragen,
es kann schwerer werden,
und ich kann es sinken lassen.

Auch mein linkes Bein berührt die Unterlage
mit Oberschenkel, Unterschenkel und Fuß.
So kann mein linkes Bein schwerer werden.
Mein linkes Bein ist vom Boden getragen,
es kann schwerer werden,
und ich kann es sinken lassen.

Im Oberkörper liege ich auf.
Ich spüre, wie mein Oberkörper den Boden berührt
und wo ich im Oberkörper besonders mit der Unterlage verbunden bin.

Der rechte Arm liegt auf mit Oberarm, Unterarm und rechter Hand.
Ich kann spüren, wie der rechte Arm die Unterlage berührt.
Der Arm ist getragen und kann schwerer werden.

So liegt auch der linke Arm auf mit Oberarm, Unterarm und linker Hand.
Ich kann spüren, wie der linke Arm die Unterlage berührt.
Der Arm ist getragen und kann schwerer werden.

Meine Schultern berühren irgendwie die Unterlage.
Die Schultern sind getragen,
das Gewicht der Schultern kann mehr zu Boden sinken,
vor allem im Ausatmen.

Mein Kopf liegt auf der Unterlage auf und ist getragen.
Wenn ich so spüre, wie mein Kopf jetzt getragen ist,
sinkt das Gewicht meines Kopfes mehr zu Boden.

Vertiefung

Ich erfahre und erlebe und spüre,
wie ich jetzt in meinem ganzen Körper getragen bin.
Es ist angenehm, getragen zu sein und es zu spüren.
All mein Gewicht und alles Schwere in mir kann nach unten sinken,
vor allem im Ausatmen.

Ich kann mit meinen Phantasien und Erinnerungen kreisen
um mein jetziges Erleben: „Ich fühle mich getragen.“

Ausklang

Die wesentlichen Erfahrungen aus den letzten Minuten
können sich mir tief einprägen in mein Gedächtnis und Tiefenbewusstsein.
Ich werde diese Erfahrungen erinnern und auch wiederholen können.

Ich kann mich nun aus der Entspannung lösen,
dabei mehrmals tief einatmen und mich bewegen und recken und strecken.

3. Innere Lebendigkeit erleben

Äußere und innere Einstellung

Ich lege oder setze mich möglichst bequem hin.
Ich entdecke, welche Lage für mich am bequemsten ist
Und wo sich meine Muskeln am besten entspannen können.
Ich lasse mir nun Zeit für diese sehr wichtige Aufgabe,
eine möglichst bequeme Lage zu suchen.
Denn dadurch mache ich schon einen sehr wichtigen Schritt,
um mich zu entspannen und etwas Gutes für mich zu tun.

Ich kann meine Augen schließen und dann besser nach innen schauen.
Ich kann in den nächsten Minuten interessante Erfahrungen machen
bei dem, was ich mit mir selbst spüre und erlebe.
Meine Aufmerksamkeit kann ganz gefesselt sein
Durch meine Erfahrungen in meinem Körper.

Das Getragensein wahrnehmen

Ich liege oder sitze auf einer Auflagefläche.
Ich spüre, wo ich körperlich überall aufliege oder aufsitze
und wie ich so körperlich getragen bin.

Ich bin körperlich getragen im Gesäß und Becken,
und ich kann dort tiefer sinken im Ausatmen.

Ich bin körperlich getragen in Beinen und Füßen
und in Armen und Händen.

Ich erlebe einen Halt in Rücken
und in den Schultern und in Nacken und Kopf..

Da ich körperlich getragen bin,
kann alles Gewicht und alles Schwere in mir tiefer sinken im Ausatmen.

Innere Lebendigkeit

Ich bin lebendig.
Es lebt in mir.
Das Leben bewegt sich in mir.

Ich kann meine Lebendigkeit erleben
als innere Bewegungen, als Pulsieren, als ein Fließen,
als feine Empfindungen in der Haut und um die Haut.

Ich bin lebendig in meinen Händen und Armen.
Es lebt in meiner rechten Hand.
In der rechten Hand kann es pulsieren oder warm fließen
oder kribbeln wie feine Ströme an der Haut.
Es lebt in meinem rechten Arm, im Unterarm und Oberarm.

Es lebt in meiner linken Hand.
In der linken Hand kann es pulsieren oder warm fließen
oder kribbeln wie feine Ströme an der Haut.
Es lebt in meinem linken Arm, im Unterarm und Oberarm.

Ich bin lebendig in meinen Beinen und Füßen.
Es lebt in meinem rechten Fuß.
Es lebt in meinem rechten Bein, im Unterschenkel, Knie, Oberschenkel.

Es lebt in meinem linken Fuß.
Es lebt in meinem linken Bein, im Unterschenkel, Knie, Oberschenkel.

Es lebt in meinem Becken und Gesäß
als ein feines Pulsieren, als sanftes Fließen, als Empfinden von Wärme.

Vom Becken aus kann meine Lebensenergie ausströmen.

Es lebt in meinem Rücken vom Gesäß aufwärts bis zu den Schultern.
Wärme verteilt sich im Rücken.
Die Haut des Rückens ist belebt.
Ich spüre die Lebendigkeit im Rücken.
In der Wirbelsäule bin ich gestreckt.
Spüre ich meine Wirbelsäule?

Es lebt in meinem Nacken und Hals.

Es lebt in meinem Gesicht,
in der Stirn,
in den Augen,
in der Nase und in den Backen,
im Mund und Kieferbereich.

In meinem Brustraum vollziehen sich innere Bewegungen.
Das Atmen fließt im Brustraum
als ein Auf und Ab, als ein Kommen und Gehen.

Das Herz schlägt gleichmäßig.
Es ist das Zentrum der inneren Bewegungen,
das Zentrum des fließenden Blutkreislaufes.
Spüre ich die Bewegungen meines Herzens?

Im oberen Bauch, in der Magengegend und im Sonnengeflecht,
vollziehen sich innere Bewegungen.

Im unteren Bauchraum, etwas unterhalb des Nabels,
befindet sich das Leibzentrum, auch „Hara“ genannt,
ein Zentrum der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.
Ich verweile aufmerksam in diesem Zentrum und spüre dabei das Atmen.
So bin ich in mir selbst zentriert.

Vertiefung

Ich verweile aufmerksam in meinem Leibzentrum
und lasse mich dort in der Tiefe atmen.
Dabei kann sich Lebenskraft in mir vom Leibzentrum her ausbreiten.

Ausklang

Die wesentlichen Erfahrungen aus den letzten Minuten können sich mir tief einprägen in mein Gedächtnis und Tiefenbewusstsein. Ich werde diese Erfahrungen erinnern und auch wiederholen können.

Ich kann mich nun aus der Entspannung lösen, dabei mehrmals tief einatmen und mich bewegen und recken und strecken.

4. Zu sich stehen und fort-schreiten

Haltung im Stehen

Ich stelle mich auf den Boden in einer geeigneten Haltung:

- die Füße schulterbreit auseinander und parallel zueinander, mit den Spitzen vielleicht sogar etwas nach innen geneigt
- in den Füßen Ferse und Ballen gleich belastet,
- die Knie leicht eingebeugt locker gelassen,
- Becken und Hüfte locker gelassen,
- die Wirbelsäule möglichst in einer geraden Linie,
- den Kopf so halten, dass die Augen waagrecht nach vorne blicken.

Nun schließe ich die Augen und sammle mich in meiner aufrechten Haltung.
Ich kann jetzt und in den nächsten Minuten deutlicher erleben,
wie ich aufrecht zu mir stehe.

Sammlung im Stehen

Das Atmen fließt in mir.

Das Atmen belebt mich und stärkt mich.

Ich lasse mich atmen, wie es gerade kommt,
und verweile aufmerksam im Atmen.

Ich spüre mein Atmen im Bauchraum

und lege eine Hand auf den Bauchraum unterhalb des Nabels.

Ich verweile aufmerksam im Atmen im Bauchraum.

In den Fußsohlen bin ich mit dem Boden verbunden.

Spüre ich meine Fußsohlen auf dem Boden
als schwer, warm, pulsierend, wellig fließend?

In den Füßen bin ich vom Boden getragen.

Deshalb kann ich alles Gewicht und alles Schwere aus dem Oberkörper
nach unten sinken lassen zu den Beinen, Füßen und zum Boden.

Ich lasse es nach unten sinken im Ausatmen.

Sammlung in der aufrechten Haltung

Ich spüre mich aufmerksam in meiner aufrechten Haltung,
und zwar in den Füßen und Knöcheln,
in den Unterschenkeln, in den Knien, in den Oberschenkeln,
im Gesäß und Becken.

Ich lasse mich locker im Gesäß und Becken.

Ich spüre mich im Bauchraum,

und lasse dabei alles Gewicht nach unten sinken.

Ich spüre mich im Brustraum,

und lasse dabei Spannung und Schwere nach unten sinken.

Ich spüre mich in den Schultern und Armen,

und lasse alles Schwere nach unten sinken.

Ich spüre mich im Hals und Nacken und in der Verbindung zu meinem Kopf.

Mein Kopf kann aufrecht auf der Wirbelsäule ruhen.

Ich erlebe nun meine eigenständige aufrechte Haltung.

Wo fühle ich mich dabei besonders angenehm?

Fühle ich mich in meiner aufrechten Haltung irgendwo gestört?

Wenn ja, stelle ich mir eine kleine Bewegung zu mehr Wohlfühlen vor.

Sich ausdehnen in der Haltung

Ich dehne mich in einer Übung in meiner Haltung mehr aus.
Ich führe meine Arme und Hände über den Kopf nach oben,
schiebe mein Becken etwas nach vorn,
und strecke die Arme und Hände etwas nach hinten oben aus.
Ich lasse mich in dieser Haltung voll und frei atmen. (etwa 1 Min.)

Nun führe ich mein Becken zurück in die Ausgangsstellung
mit der Gewichtsverlagerung auf die ganzen Fußsohlen.
Ich lasse mich im Becken locker.
Ich führe nun meine Arme und Hände nach vorne,
zusammen mit dem Kopf und dann auch mit dem weiteren Oberkörper,
bis schließlich Arme und Kopf fast senkrecht herunterhängen.
Ich lasse mich in der Haltung voll und frei atmen. (etwa 1 Min.)

Nun hebe ich den Oberkörper allmählich wieder hoch zur Ausgangsstellung
mit lockeren Knien und lockerem Becken.
Ich verweile aufmerksam in meiner aufrechten Haltung
und spüre die Belebung in meiner Haltung.

Gehen

Ich bereite mich vor auf bewusstes Gehen im Einklang mit dem Atmen.

Ich verlagere mein Gewicht auf das rechte Bein.
Im Einatmen hebe ich den linken Fuß an und bringe ihn etwas nach vorn,
und im Ausatmen setze ich den Fuß mit der Ferse auf und rolle ihn ab.
Beim nächsten Einatmen hebe ich den rechten Fuß an und führe ihn vor,
und im Ausatmen setze ich den Fuß mit der Ferse auf und rolle ihn ab.

So gehe ich bewusst Schritt für Schritt,
und lasse mich dabei von meinem Atemrhythmus leiten. (etwa 1 Min.)

Ich kann im Ausatmen bei jedem Aufsetzen eines Fußes „Ich“ aussprechen.
Dabei kann ich meinem Ich verschiedene Tönungen geben
und so im bewussten Fortschreiten mein Ich deutlicher erleben.

Ausklang

Nun komme ich wieder zum Stehen in der Ausgangsstellung
mit gelockerten Knien und gelockertem Becken.
Ich sammle mich im Atmen.
Ich besinne mich auf die Erfahrungen in diesen Minuten.
Ich habe mich erlebt in meiner eigenständigen aufrechten Haltung.
Ich habe mich erlebt im Fortschreiten im Einklang mit dem Atemrhythmus.
Ich habe mich erlebt im Betonen meines Ich.

Die wesentlichen Erfahrungen können sich mir tief einprägen
in mein Gedächtnis und Tiefenbewusstsein.
Ich werde diese Erfahrungen erinnern und auch wiederholen können.

Ich kann mich nun allmählich wieder aus dieser Erfahrung lösen.
Atme mehrmals tief ein und bewege mich und recke und strecke mich.

Ich gehe frisch mit Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein voran.

5. Das Atmen wahrnehmen

Äußere und innere Einstellung

Ich lege oder setze mich möglichst bequem hin.
Ich entdecke, welche Lage für mich am bequemsten ist
Und wo sich meine Muskeln am besten entspannen können.
Ich lasse mir nun Zeit für diese sehr wichtige Aufgabe,
eine möglichst bequeme Lage zu suchen.
Denn dadurch mache ich schon einen sehr wichtigen Schritt,
um mich zu entspannen und etwas Gutes für mich zu tun.

Ich kann meine Augen schließen und dann besser nach innen schauen.
Ich kann in den nächsten Minuten interessante Erfahrungen machen
bei dem, was ich mit mir selbst spüre und erlebe.
Meine Aufmerksamkeit kann ganz gefesselt sein
Durch meine Erfahrungen in meinem Körper.

Getragen sein

Ich liege/sitze auf einer Auflagefläche.
Ich spüre, wo ich körperlich überall aufliege/aufsitze
Und wie ich so körperlich getragen bin.

Ich bin körperlich getragen im Gesäß und Becken,
und ich kann dort tiefer sinken im Ausatmen.
Ich bin körperlich getragen in den Beinen und Füßen
und in den Armen und Händen.
Ich erlebe einen Halt im Rücken und in den Schultern
und im Nacken und Kopf.

Da ich körperlich getragen bin,
kann alles Gewicht und alles Schwere in mir tiefer sinken im Ausatmen.

Innere Lebendigkeit

Ich bin lebendig.
Es lebt in mir.

Meine Lebendigkeit erlebe ich in inneren Bewegungen,
als ein Pulsieren, Fließen, Strömen,
als feine strömende Empfindungen an der Haut.

Wo erlebe ich mich jetzt deutlich lebendig,
und wo spüre ich meine inneren Bewegungen deutlich?

Atmen

Ich atme. Das Atmen fließt in mir ganz von selbst.
Es atmet in mir so ganz von selbst.
Das Atmen belebt mich.

Ich lasse mich atmen, so wie es gerade kommt,
und ich tue nichts, um mein Atmen zu verändern.

Mein Atmen sorgt ganz von selbst für mich, für mein Leben,
und es sorgt für mich sehr gut.
Ich kann lernen, meinem Atmen zu vertrauen.

Einatmen und Ausatmen, es vollzieht sich von selbst in ständiger Bewegung und
rhythmischen Wechsel.

Mein Atmen fließt in mir
ein und aus, auf und ab, wie ein Kommen und Gehen.
Ich verweile aufmerksam im Atmen.

Vielleicht ist es für mich gut:
im Einatmen ein leises „OM“ summen
und im Ausatmen ein leises „AMEN“ summen.
„OM AMEN „

Im Einatmen lasse ich mich füllen und nehme Lebenskraft von außen auf.
Im Ausatmen lasse ich los, was ich nicht mehr brauche,
und erleichtere mich so von überflüssigem Ballast.
Im Ausatmen lasse ich mich selbst los und lasse mich sinken.
Im Ausatmen lasse ich Lebenskraft nach außen strömen,
wie eine Gabe an die Umwelt.

Mein Atmen belebt mich in verschiedenen Bereichen meines Körpers.

Mein Atmen fließt durch Nase und Mund, durch Rachen und Hals.
Es fließt dort immer wieder, immer wieder
von der ersten Lebensminute an.
Ich kann darauf vertrauen.

Mein Atmen fließt im Brustraum.
Im Einatmen dehnt sich mein Brustraum.
Im Ausatmen lockert und löst sich mein Brustraum.
Im Einatmen wächst in mir Kraft, mich selbst zu zeigen.
Im Ausatmen strömt aus mir Kraft zu gestalten und zu geben.

Mein Atmen strömt auch zu meinem Herzen und berührt mein Herz.
Im Einatmen empfängt mein Herz.
Im Ausatmen kann Herzlichkeit von mir ausströmen.
Ich lasse es geschehen.

Mein Atmen strömt im Bauchraum und breitet sich dort aus.
Im Einatmen dehnt sich mein Bauchraum aus.
Im Ausatmen lässt sich mein Bauchraum leer werden.

Im unteren Bauchraum unterhalb des Nabels
befindet sich meine Leibmitte, auch „Hara“ genannt,
ein Zentrum des Ruhens in mir selbst.
Erlebe ich, wie sich das Atmen dort in mir ganz von selbst bewegt?
So erlebe ich mich mit meiner inneren Mitte verbunden
und bin zentriert in mir selbst.

Im Einatmen eintauchen in das „Hara“,
im Ausatmen die Kraft des „Hara“ sich ausbreiten und verströmen lassen.

Mein Atmen fließt in den Beckenraum
und stimuliert meine Lebensenergie im Beckenraum.
Ich kann mein Atmen da spüren, sanft und belebend.

Vertiefung

Im Atmen bin ich mit etwas verbunden, was über mich hinausweist.
Im Atmen strömt kosmische Bewegung in mir.

Kosmische Bewegung strömt in mich hinein,
sie strömt in mir, sich ausbreitend,
sie strömt aus mir heraus, wie mein Geschenk an die Umwelt.
Im Amen kann ich mich dem Wirken von kosmischer Bewegung überlassen.

Ausklang

Die wesentlichen Erfahrungen aus den letzten Minuten
können sich mir tief einprägen in mein Gedächtnis und Tiefenbewusstsein.
Ich werde diese Erfahrungen erinnern und auch wiederholen können.

Ich kann mich nun aus der Entspannung lösen,
dabei mehrmals tief einatmen und mich bewegen und recken und strecken.

6. Im Atmen innere Mitte erleben

Äußere und innere Einstellung

Ich lege oder setze mich möglichst bequem hin.
Ich entdecke, welche Lage für mich am bequemsten ist
Und wo sich meine Muskeln am besten entspannen können.
Ich lasse mir nun Zeit für diese sehr wichtige Aufgabe,
eine möglichst bequeme Lage zu suchen.
Denn dadurch mache ich schon einen sehr wichtigen Schritt,
um mich zu entspannen und etwas Gutes für mich zu tun.

Ich kann meine Augen schließen und dann besser nach innen schauen.
Ich kann in den nächsten Minuten interessante Erfahrungen machen
bei dem, was ich mit mir selbst spüre und erlebe.
Meine Aufmerksamkeit kann ganz gefesselt sein
Durch meine Erfahrungen in meinem Körper.

Getragen sein

Ich liege/sitze auf einer Auflagefläche.
Ich spüre, wo ich körperlich überall aufliege/aufsitze
Und wie ich so körperlich getragen bin.

Ich bin körperlich getragen im Gesäß und Becken,
und ich kann dort tiefer sinken im Ausatmen.
Ich bin körperlich getragen in den Beinen und Füßen
und in den Armen und Händen.
Ich erlebe einen Halt im Rücken und in den Schultern
und im Nacken und Kopf.

Da ich körperlich getragen bin,
kann alles Gewicht und alles Schwere in mir tiefer sinken im Ausatmen.

Innere Lebendigkeit

Ich bin lebendig.
Es lebt in mir.

Meine Lebendigkeit erlebe ich in inneren Bewegungen,
als ein Pulsieren, Fließen, Strömen,
als feine strömende Empfindungen an der Haut.

Wo erlebe ich mich jetzt deutlich lebendig,
und wo spüre ich meine inneren Bewegungen deutlich?

Atmen

Ich atme. Das Atmen fließt in mir ganz von selbst.
Es atmet in mir so ganz von selbst.
Das Atmen belebt mich.

Ich lasse mich atmen, wie es gerade kommt.
Ich tue nichts, um mein Atmen zu verändern.

Mein Atmen sorgt ganz von selbst für mich, für mein Leben,
und es sorgt für mich sehr gut.
Ich kann lernen, meinem Atmen zu vertrauen.

Einatmen und Ausatmen, es vollzieht sich von selbst
in ständiger Bewegung und rhythmischem Wechsel.

Mein Atmen fließt in mir
ein und aus, auf und ab, wie ein Kommen und Gehen.
Ich verweile aufmerksam im Atmen.

Vielleicht ist es für mich gut:
im Einatmen ein leises „OM“ summen
und im Ausatmen ein leises „AMEN“ summen.
„OM AMEN“

Im Atmen die innere Mitte entdecken

Mein Atmen strömt im Bauchraum und breitet sich dort aus.

Im unteren Bauchraum unterhalb des Nabels
befindet sich meine Leibmitte, der Bereich des „Hara“,
ein Zentrum des Ruhens in mir selbst.
Mein Atmen bewegt sich dort von selbst.

Wenn ich das Atmen in meiner Leibmitte spüre und dabei verweile,
bin ich mit einer inneren Mitte in mir verbunden,
und innere Ruhe in mir selbst.
Mein Atmen bewegt sich dort von selbst.

Wenn ich das Atmen in meiner Leibmitte spüre und dabei verweile,
bin ich mit einer inneren Mitte in mir verbunden,
und innere Ruhe und Gelassenheit breiten sich in mir aus.
Ich verweile aufmerksam im Atmen in meiner Mitte.

Im Einatmen eintauchen in das „Hara“: „OM“
im Ausatmen die Fülle des „Hara“ sich ausbreiten lassen: „AMEN“
„OM AMEN“

Während ich im Atmen das „Hara“ erlebe,
kann mit der Zeit ein Bild von innen her auftauchen,
ein Bild zu meiner inneren Mitte, ein ganz persönliches Bild.

Das Bild kann sich mit dem Atmen in meiner inneren Mitte verbinden.
Ich verweile weiter aufmerksam im Bild und im Atmen.
So kann sich das Bild in meiner Mitte weiter entfalten,
und es kann in mir wachsen.

Vertiefung

Im „Hara“ bin ich verbunden mit den Kräften der Mutter Erde,
mit den Kräften des Tragens, des Ruhens in mir, des Wachsens.

Während ich aufmerksam verweile,
kann sich das Atmen und innere Schauen im „Hara“ weiter vertiefen.

Ausklang

Die wesentlichen Erfahrungen aus den letzten Minuten können sich mir tief einprägen in mein Gedächtnis und Tiefenbewusstsein. Ich werde diese Erfahrungen erinnern und auch wiederholen können.

Ich kann mich nun aus der Entspannung lösen, dabei mehrmals tief einatmen und mich bewegen und recken und strecken.

7. Heilende Kräfte entdecken

Äußere und innere Einstellung

Ich lege oder setze mich möglichst bequem hin.
Ich entdecke, welche Lage für mich am bequemsten ist
Und wo sich meine Muskeln am besten entspannen können.
Ich lasse mir nun Zeit für diese sehr wichtige Aufgabe,
eine möglichst bequeme Lage zu suchen.
Denn dadurch mache ich schon einen sehr wichtigen Schritt,
um mich zu entspannen und etwas Gutes für mich zu tun.

Ich kann meine Augen schließen und dann besser nach innen schauen.
Ich kann in den nächsten Minuten interessante Erfahrungen machen
bei dem, was ich mit mir selbst spüre und erlebe.
Meine Aufmerksamkeit kann ganz gefesselt sein
Durch meine Erfahrungen in meinem Körper.

Getragen sein

Ich liege/sitze auf einer Auflagefläche.
Ich spüre, wo ich körperlich überall aufliege/aufsitze
Und wie ich so körperlich getragen bin.

Ich bin körperlich getragen im Gesäß und Becken,
und ich kann dort tiefer sinken im Ausatmen.
Ich bin körperlich getragen in den Beinen und Füßen
und in den Armen und Händen.
Ich erlebe einen Halt im Rücken und in den Schultern
und im Nacken und Kopf.

Da ich körperlich getragen bin,
kann alles Gewicht und alles Schwere in mir tiefer sinken im Ausatmen.

Innere Lebendigkeit

Ich bin lebendig.
Es lebt in mir.

Meine Lebendigkeit erlebe ich in inneren Bewegungen,
als ein Pulsieren, Fließen, Strömen,
als feine strömende Empfindungen an der Haut.

Wo erlebe ich mich jetzt deutlich lebendig,
und wo spüre ich meine inneren Bewegungen deutlich?

Atmen

Ich atme. Das Atmen fließt in mir ganz von selbst.
Es atmet in mir so ganz von selbst.
Das Atmen belebt mich.

Ich lasse mich atmen, wie es gerade kommt.
Ich tue nichts, um mein Atmen zu verändern.

Mein Atmen sorgt ganz von selbst für mich, für mein Leben,
und es sorgt für mich sehr gut.
Ich kann lernen, meinem Atmen zu vertrauen.

Einatmen und Ausatmen, es vollzieht sich von selbst
in ständiger Bewegung und rhythmischem Wechsel.

Mein Atmen fließt in mir
ein und aus, auf und ab, wie ein Kommen und Gehen.
Ich verweile aufmerksam im Atmen.

Vielleicht ist es für mich gut:
im Einatmen ein leises „OM“ summen
und im Ausatmen ein leises „AMEN“ summen.
„OM AMEN“

Im Atmen die innere Mitte erleben

Mein Atmen strömt im Bauchraum und breitet sich dort aus.

Im unteren Bauchraum unterhalb des Nabels
befindet sich meine Leibmitte, der Bereich des „Hara“,
ein Zentrum des Ruhens in mir selbst.
Mein Atmen bewegt sich dort von selbst.

Im „Hara“ kann ich innere Ruhe und Gelassenheit erleben.
Im „Hara“ lebt in mir die innere Kraft
des Ruhens in mir, des Tragens, des Wachsens.
Im Einatmen eintauchen in das „Hara“: „OM“
im Ausatmen die Fülle des „Hara“ sich ausbreiten lassen: „AMEN“
„OM AMEN“

Atmen als Verbindung zu Atmosphäre und Kosmos

Im Atmen lebe ich in atmosphärischer Schwingung und Bewegung.
Im Atmen erlebe ich die in Atmosphäre und Kosmos schwingende Kraft.

„OM AMEN“
„OM“: Im Einatmen sich erfüllen lassen
von der in der Atmosphäre schwingenden Kraft.
„AMEN“: Im Ausatmen sich loslassen, immer mehr loslassen
und sich der in der Atmosphäre schwingenden Kraft anvertrauen.
„OM AMEN“

Ich überlasse mich aufmerksam dem Schwingen meines Atmens,
und verweile im „Hara“.
So breitet sich die atmosphärisch schwingende Kraft voller in mir aus,
und mit ihr breiten sich heilende Energien in mir aus.

Ich kann es wissen oder phantasieren oder gar fühlen:
Die atmosphärisch und kosmisch schwingende Kraft
umgibt mich in meinem ganzen Sein
und breitet sich in mir heilsam aus.
Ich erlebe es als angenehm, als wohltuend.

Die atmosphärische und kosmische Kraft kann in mir dorthin gelangen,
wo mein Organismus sie besonders braucht.
Und sie kann sich dort heilsam schwingend ausbreiten.
Ich kann meine Phantasie dazu entfalten.

Vertiefung

„OM AMEN“

Die kosmische Kraft reinigt,

sie löst und befreit,

sie fließt heilend,

sie strömt und strahlt und wirkt in allen Organen und Zellen.

„OM AMEN“

Ich lasse die kosmische Kraft mit meiner Phantasie in mir wirken.

Ausklang

Die wesentlichen Erfahrungen aus den letzten Minuten

können sich mir tief einprägen in mein Gedächtnis und Tiefenbewusstsein.

Ich werde diese Erfahrungen erinnern und auch wiederholen können.

Ich kann mich nun aus der Entspannung lösen,

dabei mehrmals tief einatmen und mich bewegen und recken und strecken.

8. Innere Weisheit entdecken

Äußere und innere Einstellung

Ich lege oder setze mich möglichst bequem hin.
Ich entdecke, welche Lage für mich am bequemsten ist
Und wo sich meine Muskeln am besten entspannen können.
Ich lasse mir nun Zeit für diese sehr wichtige Aufgabe,
eine möglichst bequeme Lage zu suchen.
Denn dadurch mache ich schon einen sehr wichtigen Schritt,
um mich zu entspannen und etwas Gutes für mich zu tun.

Ich kann meine Augen schließen und dann besser nach innen schauen.
Ich kann in den nächsten Minuten interessante Erfahrungen machen
bei dem, was ich mit mir selbst spüre und erlebe.
Meine Aufmerksamkeit kann ganz gefesselt sein
Durch meine Erfahrungen in meinem Körper.

Getragen sein

Ich liege/sitze auf einer Auflagefläche.
Ich spüre, wo ich körperlich überall aufliege/aufsitze
Und wie ich so körperlich getragen bin.

Ich bin körperlich getragen im Gesäß und Becken,
und ich kann dort tiefer sinken im Ausatmen.
Ich bin körperlich getragen in den Beinen und Füßen
und in den Armen und Händen.
Ich erlebe einen Halt im Rücken und in den Schultern
und im Nacken und Kopf.

Da ich körperlich getragen bin,
kann alles Gewicht und alles Schwere in mir tiefer sinken im Ausatmen.

Innere Lebendigkeit

Ich bin lebendig.
Es lebt in mir.

Meine Lebendigkeit erlebe ich in inneren Bewegungen,
als ein Pulsieren, Fließen, Strömen,
als feine strömende Empfindungen an der Haut.

Wo erlebe ich mich jetzt deutlich lebendig,
und wo spüre ich meine inneren Bewegungen deutlich?

Atmen

Ich atme. Das Atmen fließt in mir ganz von selbst.
Es atmet in mir so ganz von selbst.
Das Atmen belebt mich.

Ich lasse mich atmen, wie es gerade kommt.
Ich tue nichts, um mein Atmen zu verändern.

Mein Atmen sorgt ganz von selbst für mich, für mein Leben,
und es sorgt für mich sehr gut.
Ich kann lernen, meinem Atmen zu vertrauen.

Einatmen und Ausatmen, es vollzieht sich von selbst
in ständiger Bewegung und rhythmischem Wechsel.

Mein Atmen fließt in mir
ein und aus, auf und ab, wie ein Kommen und Gehen.
Ich verweile aufmerksam im Atmen.

Vielleicht ist es für mich gut:
im Einatmen ein leises „OM“ summen
und im Ausatmen ein leises „AMEN“ summen.
„OM AMEN“

Im Atmen die innere Mitte erleben

Mein Atmen strömt im Bauchraum und breitet sich dort aus.

Im unteren Bauchraum unterhalb des Nabels
befindet sich meine Leibmitte, der Bereich des „Hara“,
ein Zentrum des Ruhens in mir selbst.
Mein Atmen bewegt sich dort von selbst.

Im „Hara“ kann ich innere Ruhe und Gelassenheit erleben.
Im „Hara“ lebt in mir die innere Kraft
des Ruhens in mir, des Tragens, des Wachsens.
Im Einatmen eintauchen in das „Hara“: „OM“
im Ausatmen die Fülle des „Hara“ sich ausbreiten lassen: „AMEN“
„OM AMEN“

Die Verbindung zu Atmosphäre und Kosmos

Im Atmen lebe ich in atmosphärischer Schwingung und Bewegung,
im Atmen erlebe ich die in Atmosphäre und Kosmos schwingende Kraft.

Ich kann es wissen oder phantasieren oder gar fühlen:
Die atmosphärisch-kosmische schwingende Kraft
umgibt mich in meinem ganzen Sein und breitet sich in mir heilsam aus.
Ich überlasse mich aufmerksam dem Schwingen meines Atmens
und dem Wirken der atmosphärisch schwingenden Kraft.
„OM AMEN“

Mit der atmosphärisch-kosmischen Kraft
ist die große und tiefe Weisheit verbunden.

Ich kann es wissen oder ahnen oder phantasieren oder fühlen:
Die große und tiefe Weisheit umgibt mich in meinem ganzen Sein,
und sie kann in meinem inneren Sein erleuchtend wirken.
„OM AMEN“

Fragen an die Weisheit

Ich kann nun an die große und tiefe Weisheit Fragen stellen.
Die große und tiefe Weisheit kann mir dann antworten.
Als Antwort kann in mir etwas auftauchen:
eine bestimmte Empfindung oder ein Bild oder eine Stimme.

Ich stelle folgende Frage:
Wie kann ich mit meinem Sein und meiner Umwelt mehr in Einklang leben?

Vertiefung

„OM AMEN“
Während ich aufmerksam verweile,
kann die große und tiefe Weisheit weiter in mir erleuchtend wirken.

Ausklang

Die wesentlichen Erfahrungen aus den letzten Minuten
können sich mir tief einprägen in mein Gedächtnis und Tiefenbewusstsein.
Ich werde diese Erfahrungen erinnern und auch wiederholen können.

Ich kann mich nun aus der Entspannung lösen,
dabei mehrmals tief einatmen und mich bewegen und recken und strecken.