

Angeleitete Entspannungsübung

Setzen Sie sich bequem hin. Ihre Fußsohlen berühren den Boden. Schließen Sie sanft die Augen und atmen Sie ruhig ein und aus.

Bewegen Sie kurz Ihre Zehen. Fühlen Sie, wie die Energie der Erde in die Füße fließt und sanft in Ihrem Körper aufsteigt. Alle Spannungen in Ihren Fußgelenken und Füßen lösen sich.

Die Energie wandert die Beine entlang nach oben und hilft, Ihre Unterschenkel, Kniegelenke und Oberschenkel vollständig zu lockern.

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Hüfte und den Bauch und fühlen Sie, wie sich diese tief entspannen.

Lassen Sie nun die Energie in den Rücken aufsteigen und dort alle Verspannungen lösen. Atmen Sie tief in den Brustraum und in die Schultern. Fühlen Sie, wie alle Last von Ihren Schultern abfällt.

Gehen Sie weiter zu Ihren Armen und entspannen Sie jeden einzelnen Muskel in den Oberarmen, Unterarmen, in den Händen, bis hin zu den Fingerspitzen.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Nacken und fühlen Sie, wie alle Verspannungen dahinschmelzen.

Wandern Sie den Hinterkopf hinauf. Spüren Sie, wie sich Ihre Ohren, Ihre Kopfhaut und Stirnmuskeln entspannen. Das ganze Gesicht wird locker und weich. Auch das Kiefergelenk darf loslassen.

Nehmen Sie wahr, wie Ihr ganzer Körper nun vollkommen gelöst und entspannt ist.

Wenden Sie sich nun Ihrem Herzen zu. Fühlen Sie, wie es sich tief entspannt. Sie sind still und ruhig.

Verweilen Sie dort so lange, bis Sie wieder ins Hier und Jetzt zurückkehren möchten. Dann öffnen Sie sanft die Augen.