

## Entspannung Wurzeln wachsen lassen



Lege oder setze dich in eine möglichst bequeme Position.

Schließe die Augen.

Atme ein paar Mal tief ein und aus.

Versuche mit jedem Ausatmen ein wenig Spannung weggleiten zu lassen ...

und beim Einatmen die Luft ganz locker in dich hineinfließen zu lassen.

Lass in deiner Vorstellung die Luft ganz locker hinabfließen, deinen ganzen Körper erfüllen, bis hinunter zum Beckenboden.

Du musst dich beim Einatmen nicht anstrengen... lasse die Luft einfach ganz locker in dich hineinfließen und in dir hinab bis in den Beckenboden fließen oder fallen.

Stelle dir vor wie du auf dem Boden stehst, wie deine Füße ein wenig in die Unterlage einsinken, so als würdest du im Wald auf Moosboden stehen.

Du stehst ganz bequem und stellst dir vor wie aus deinen Vorfüssen Wurzeln wachsen, jeweils 3 Wurzeln tief in die Erde hinein durch eine Erdschicht, nach der anderen hindurch, bis sie fast auf der andere Seite der Erdkugel ankommen.

Und an den Seiten deiner Füße wachsen oberflächliche Wurzeln knapp unter der Oberfläche... rund um die Erdkugel herum. ....

Die Wurzeln werden immer mehr, bilden Ausläufer, verzweigen und verästeln sich... wachsen ineinander und umeinander herum.

Die oberflächlichen Wurzeln wachsen auch nach innen hinein....

und die tiefen Wurzeln beginnen nach außen zu wachsen, sodass sich die tiefen und oberflächlichen Wurzeln miteinander verweben und verwachsen.

Die rechten Wurzeln wachsen nach links hinüber und die linken auch nach rechts, sodass die ganze Erdkugel mit einem Wurzelgeflecht durchzogen ist. Die Wurzeln halten und stabilisieren sich gegenseitig.

...

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Bauch, spüre wie er sich beim ein- und ausatmen bewegt. Stelle dir vor, wie die Luft in deinen Bauch fließt.

.....

Beobachte deine Atmung und lasse deinen Atem tief und locker fließen ...

Schaue deinem Atem zu wie er leicht und locker in dich hineinfließt und atme lange aus.

...

Du kannst dir vorstellen wie dein Atem, die Luft, wie goldenes Licht in dich hineinfließt und wie ein Regenschauer, wie eine riesige Dusche innerlich hinab zum Beckenboden fällt. ....

Lasse deinen Atem frei fließen.

*Stell dir wieder das Bild vor, dass du vorher hattest, wie sich deine Wurzeln in der Erdkugel verankert haben.*

*Wenn dir der Gedanke abhanden gekommen ist, das Bild abhanden gekommen ist, dann stell es dir einfach wieder vor...*

*Stelle dir einfach wieder vor, wie sich deine Wurzeln in der Erdkugel verankert haben, wie sie die ganze Erdkugel durchziehen, sich gegenseitig halten und stabilisieren. Stelle dir vor, wie sie dich halten und stabilisieren.*

.....

*Dann wenn du das Gefühl hast es reicht, beginne dich langsam zu räkeln, zu gähnen, beginne dich langsam zu bewegen und zu strecken, komme langsam und allmählich wieder zurück in die Gruppe.*

*Quellen: Frauke Lippens, Monika Huber*

*Copyright: Brigitte Meilinger; Am Pfarrbach 9; 83550 Emmering; Tel. 08039/908065*

Stand: 27.11.2019