

Innere – Wärme Übung

(Die Lichtstrahlübung nach Reddemann*)

Ziel der Übung ist es den eigenen Körper wahrzunehmen und die Achtsamkeit für die eigenen Empfindungen zu verbessern.

Wenn du Lust hast, dann lass uns gleich starten. Nimm hierzu eine Sitzposition ein, dabei sollten deine Füße den Boden berühren und dein Rücken lehnt an der Rückenlehne an. Ändere deine Sitzposition solange, bis du eine angenehme Position für dich gefunden hast. Deine Arme und Hände kannst du einfach auf deinen Schoß legen.

Hast du eine angenehme Sitzposition gefunden dann achte einmal auf deine Atmung:

Atme ganz tief ein und dann wieder kräftig aus. Mit den kräftigen Atemzügen kehrt Ruhe und Frieden in deinen Körper.

Wenn du möchtest kannst du deine Augen gerne schließen um deine Aufmerksamkeit noch mehr nach innen zu richten. Schau wie es dir heute damit geht.

Stell dir einmal vor, vor dir schwebt eine leuchtende Kugel. Sie leuchtet in einer Farbe die du mit Wärme, Ruhe und Gelassenheit in Verbindung bringst. Die Kugel strahlt eine angenehme Wärme aus und wenn du möchtest kann die Kugel auch in deinem Körper diese Wärme verbreiten.

Die Wärme beginnt sich in deinem Körper auszubreiten, sie sammelt sich in deiner Körpermitte. Von der Körpermitte strömt die Wärme zu den Stellen in deinem Körper die besonders Ruhe, Gelassenheit oder Wärme benötigen.

Spüre nun einmal wie sie sich die Wärme an jener Stelle ausbreitet und all deine Zellen umschließt und so für ein wohliges Gefühl sorgt.

Deine betroffene Stelle hat sich vielleicht schon länger nach solch eine Gelassenheit und Ruhe gesehnt. Nimm wahr wie gut sich die Wärme anfühlt und schicke diese Wärme einmal durch deinen gesamten Körper, tauche deine Füße, deine Beine, deine untere und deine obere Körperhälfte einmal in diese Wärme ein. Jede deiner Zellen ist nun von Wärme erfüllt.

Dieses Gefühl der Wärme und Ruhe, der Gelassenheit kannst du jederzeit wieder erhalten. Vereinbare ein Zeichen mit dir, was dich wieder in diesen Zustand der inneren Wärme versetzen soll.

Denke an diese wohlige Wärme, an die wohltuende und Ruhe und berühre dich entsprechend deinem Zeichen oder sprich dir das vereinbarte Wort innerlich vor.

Kehre nun langsam mit deiner Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt, spüre den Boden unter deinen Füßen. Nimm die Rückenlehne wahr. Atme noch einmal tief ein und aus. Strecke deine Arme oder spanne deine Muskeln an.

Öffne deine Augen, sieh dich einmal in dem Raum um, du bist wieder im Hier und Jetzt.