

Info | Audio-Datei auf feel-ok.ch/ai-b2-audio

Die Kugel

Stell Dir vor, dass in Deinem Kopf eine kleine Kugel leuchtet.

Das Licht strahlt aus der Kugel und lässt die Gedanken verschwinden.

Das sanfte Licht löst Spannungen: in der Stirn, um die Augen, in den Wangen, den Lippen.

Nun wandert die Kugel aus Licht herunter in den Hals. Der wird sanft erleuchtet, es fühlt sich locker und frei an.

Das Licht wandert nun in Deine rechte Schulter, den rechten Oberarm, Unterarm, die rechte Hand, alle Finger werden angestrahlt.

Bewege leicht Deine Finger, spüre, wie sich Hand und Arm anfühlen.

Tue jetzt das gleiche mit der linken Schulter, dem linken Oberarm, Unterarm, Hand, Finger.

Lass jetzt die Kugel in Deinen Brustraum reisen, mit jedem Atemzug spürst Du, wie sich das sanfte Licht zwischen Brust und Rücken ausbreitet.

Lass die Kugel in den Bauch wandern, das sanfte Licht breitet sich um Deinen Nabel aus, erstrahlt im Beckenraum, Dein Atem geht ruhig und gleichmässig. Spüre, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt, der Bauch ist angenehm entspannt und gelöst.

Nun lass das Licht in Deinen rechten Oberschenkel, in das rechte Knie, in den Unterschenkel, den Fuss, die Zehen wandern. Das rechte Bein ist locker und entspannt.

Tue nun das gleiche mit dem linken Oberschenkel, linken Knie, Unterschenkel, Fuss, Zehen.

Jetzt liegst oder sitzt Du ganz ruhig und entspannt, genieße dieses angenehme Gefühl.

Zum Schluss: Bewege Deine Finger, reibe Deine Hände ineinander, dehne und strecke Dich, öffne Deine Augen.

(Wenn Du die Übung zum Einschlafen machst, kannst Du den letzten Teil weglassen.)



Abschluss

- Fragen Sie alle Anwesenden, wie sie die Übung erlebt haben.
 - Jene, die Entspannung spüren, können Sie fragen, was für sie besonders beruhigend war: Die Geschichte? Die Stimme? Das Fühlen des eigenen Körpers? Etwas anderes?
 - Und jene, die keine Entspannung erlebt haben, können Sie fragen, was mögliche Gründe sind: Ist für sie die Übung doof? Haben sie andere Sorgen? Kennen sie bessere Mittel, sich zu entspannen? Falls ja, welche?
- Auch Antworten, die auf keine Wirkung hinweisen, sind gute Antworten. Daraus können alle etwas lernen, was vorwärts bringt.