

Energieentspannung

Lege dich auf den Rücken zur Energie-Entspannung. Du kannst die Übung auch im Sitzen machen, aber ich werde sie ansagen zum Liegen. Lege dich so hin, wie du gut entspannen kannst. Grundentspannungslage: Beine etwas auseinander, Arme vom Körper weg, Handflächen nach oben. Schultern weg von den Ohren, Nacken lang.

Wenn hilfreich, zwei Kissen unter die Knie oder eine gerollte Decke oder eine Rolle; ein dünnes Kissen unter den Kopf, wenn du magst auch eine Decke über dir, dass es dir warm ist. Wie bei Yoga Vidya üblich, beginnen wir mit dem Anspannen und Loslassen. Hebe das rechte Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne es an – lass locker. Hebe das linke Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne es an – lass locker. Hebe das Becken hoch, spanne Gesäß und unteren Rücken an – lass locker. Hebe den Brustkorb hoch, spanne die Schulterblätter an – lass locker. Hebe die Arme ein paar Zentimeter hoch, mache Fäuste – lass locker. Ziehe die Schultern hoch zu den Ohren, spanne die Schultern an – lass locker. Ziehe das Gesicht zur Nasenspitze hin zusammen – lass locker. Öffne den Mund, strecke die Zunge raus, öffne die Augen, schaue zurück – lasse locker. Drehe den Kopf von Seite zu Seite – und zurück zur Mitte. Vergewissere dich dass du so liegst, dass du die nächsten zehn Minuten ruhig entspannt liegen kannst.

Spüre jetzt die Kontaktpunkte des Körpers mit dem Boden.
Spüre, wie die Fersen Bodenkontakt haben und die Waden.
Spüre die Schwere der Beine auf Fersen und Waden.
Spüre, wie weit die Haut der Oberschenkel Bodenkontakt hat.
Spüre, wie das Gesäß Bodenkontakt hat und spüre die Schwere von Oberschenkel und Gesäß auf dem Boden.
Spüre, wie weit die Haut des Rückens Bodenkontakt hat.
Spüre die Schwere des Brustkorbs auf dem Boden.
Spüre, in wie weit die Hände – Handkanten, Handrücken – Bodenkontakt haben.
Unterarme und Ellbogen – spüre wie weit die Oberarme tatsächlich Bodenkontakt haben.
Und spüre die Schwere der Arme, vom Boden getragen.
Spüre, wie weit der Hinterkopf Bodenkontakt hat.
Spüre die Schwere des Kopfes auf dem Boden.
Jetzt spüre die gesamte Kontaktfläche des Körpers mit dem Boden. Von Fersen bis Hinterkopf, vom linken Handrücken bis rechten. Und lasse dich entweder in den Boden hineinfallen, indem du in den Boden hineingehst mit jedem Atemzug. Oder es kann auch geschehen, dass, während du in den Boden hineinatmest, dich in den Boden hinein fallen lässt, dass du das Gefühl bekommst leichter zu werden und zu schweben.
Und jetzt spüre besonders die Schwere der Unterarme und der Hände auf dem Boden. Und während du die Schwere der Hände und der Unterarme auf dem Boden spürst, spüre besonders die Handflächen und die Fingerspitzen. Und während du dich auf Handflächen und Fingerspitzen konzentrierst, spürst du vielleicht ein sanftes Kribbeln in den Händen.
Vielleicht spürst du auch eine Wärme in den Händen. Oder du kannst dir ein Licht vorstellen, als ob die Hände leuchten.

Und während du dieses sanfte Pulsieren spürst, oder dieses Licht in den Handflächen und Fingern, kannst du jetzt mit deiner Bewusstheit nach oben gehen, von den Fingerspitzen aus.

Spüre die Finger, die Handflächen, Handgelenke und Unterarme.

Spüre die Finger, die Handflächen, die Handgelenke, Unterarme, Ellbogen, Oberarme.

In dem du so mit deiner Bewusstheit mehrmals nach oben gehst, bringst du dieses Energie-Gefühl, dieses Pulsieren, dieses Licht, dieses Prana, die Lebensenergie nach oben.

Spüre nochmals Finger, Handflächen, Handgelenke, Unterarme, Ellenbogen, Oberarme, Schultern, Nacken.

Spüre Finger, Handflächen, Handgelenke, Unterarme, Ellenbogen, Oberarme, Schultern, Nacken, Hinterkopf.

Und spüre jetzt diesen ganzen Bereich als ganzes gleichzeitig, von den Fingern bis zum Hinterkopf. Spüre dieses Energie-Gefühl, diese Bewusstheit, dieses Lichtfeld, von Fingern bis zum Hinterkopf.

Jetzt bringe die Bewusstheit zu den Füßen.

Spüre wie die Füße auf den Fersen liegen und spüre die Schwere der Füße, auf den Fersen, auf dem Boden.

Dann bringe deine Bewusstheit in die Zehen, in die Fußballen, Fußsohlen.

Und während du die Bewusstheit in die Zehen und die Fußsohlen bringst, spürst du ein sanftes Pulsieren in den Füßen, ein sanftes Energiegefühl. Und während du Bewusstheit in die Zehen und Füße bringst, spürst du vielleicht dort auch eine Wärme, ein sanftes Kribbeln. Oder du kannst dir ein Licht vorstellen. Die Füße strahlen und leuchten, pulsieren.

Und jetzt bringe dieses Leuchten, Pulsieren, Energiegefühl, Entspannung – von den Füßen nach oben, in dem du mehrmals hintereinander von unten nach oben gehst.

Spüre die Zehen, die Fußballen, Fußgelenke, Unterschenkel und Knie.

Spüre Zehen, Fußsohlen, Fußgelenke, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel.

Spüre Zehen, Fußsohlen, Fußgelenke, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Gesäß, unteren Rücken. Zehen, Füße, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Gesäß, unteren Rücken.

Spüre diese ganze Region von den Zehen bis zum unteren Rücken als Ganzes gleichzeitig. Und während du gleichzeitig diese ganze Region von Zehen bis unteren Rücken gleichzeitig spürst, fühle dieses sanfte Pulsieren, diese Lebendigkeit und stelle dir vielleicht noch ein Licht vor oder spüre diese tiefe Entspannung und Energie. Von Zehen bis unteren Rücken sanftes Pulsieren und Energie.

Jetzt spüre die Ohren. Geh` mit deinem Bewusstsein so tief, wie möglich, in die Ohren hinein, in die Mitte des Kopfes. Sei dir bewusst, wie weit kannst du in den Ohren das Bewusstsein Richtung Mitte des Kopfes geben. Und dann dehne deine Bewusstheit von den Ohren aus, und schau, wie weit du deine Bewusstheit von den Ohren weit nach rechts oder links in die Weite bringen kannst. Vielleicht bekommst du das Gefühl dass die Ohren wie Bewusstseins-Trichter werden, und deine Bewusstheit kann sich immer weiter ausdehnen. Eventuell kannst du dir dabei Licht vorstellen, es kann sogar sein, dass du dabei Klänge hören kannst –

Anahata-Klang, wie ein hoher Ton, ein Flötengeräusch oder wie ein hoher Pfeifton. Dehne deine Bewusstheit von den Ohren her noch weiter aus.

Jetzt bringe deine Bewusstheit in die Augen. Und spüre, wie weit kannst du die Augen nach innen spüren, Richtung Mitte des Kopfes. Gehe mit den Augen, so weit nach innen, wie du kannst. Und jetzt dehne die Bewusstheit aus, von den Augen nach außen. Stelle dir vor, deine Augen strahlen weit. Du hältst die Augen noch geschlossen, aber du dehnt deine Bewusstheit weit aus. Vielleicht siehst du ein Licht, und es strahlt und vielleicht spürst du eine Weite. Vielleicht siehst du andere Formen, während du mit deinem Bewusstsein weit nach oben gehst. Weit nach oben, nach vorne.

Und jetzt spüre gleichzeitig die Energiefelder der Fußsohlen, der Hände, der Ohren und der Augen. Und während du gleichzeitig die Energiefelder der Füße, der Hände, der Ohren und der Augen spürst, spürst du vielleicht ein Energiefeld, das sich um dich herum aufbaut. Und du spürst, wie dieses Energiefeld immer weiter und weiter wird. Genieße dieses Gefühl der Lebendigkeit, der Energie, der Weite und der Verbundenheit. Mit jedem Atemzug weiter und leichter – Stille, Weite, Freude, Stille.

Vertiefe langsam wieder den Atem. Nimm auch wieder Kontakt auf mit deiner Mitte – und spüre weiter sanftes Pulsieren – im Bewusstsein – Ich bin voller Kraft und Energie. Mir geht es gut. Ich freue mich auf den weiteren Tag.

Dann bewege die Füße, bewege die Hände, strecke die Arme nach oben oder nach hinten aus. Dehne, strecke, räkle dich und lege dich entweder auf eine Seite oder beuge ein oder beide Knie, und setze dich langsam auf.