



Leichtigkeit spüren und Ballast abwerfen

Schließen Sie die Augen. Atmen Sie erst einmal ganz langsam und tief aus. Spüren Sie dabei, wie sich Ihr Brustkorb senkt ... und beim Einatmen langsam wieder hebt. Atmen Sie wieder langsam aus und spüren Sie jetzt das Innere Ihrer Lungen. Wenn sich der Brustkorb senkt, werden die Lungen enger und enger ... und wenn sich Ihr Brustkorb dann langsam wieder hebt, spüren Sie, wie sich die Lungen erneut mit Luft füllen und ausdehnen. Spüren Sie, wie Sie leichter werden, wenn sich Ihre Lungen mit Luft und Sauerstoff füllen, und wie sie ein klein wenig schwerer werden, wenn Sie ausatmen. Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie statt Ihrer Lungen einen großen, hellblauen Luftballon in Ihrer Brust haben, der sich mit dem Ausatmen und Einatmen leert und füllt und dann wieder leert und füllt.

Spüren Sie, wie dieser Luftballon beim Einatmen größer wird und Ihren Brustkorb von innen heraus dehnt ... und wie Sie dadurch im oberen Brustbereich freier werden ... und leichter. Spüren Sie beim nächsten Einatmen, wie sich Ihr Brustkorb auch seitlich dehnt, unter den Schlüsselbeinen, und links und rechts von den Schlüsselbeinen und wie Sie dann oberhalb der Schlüsselbeine leicht und entspannt werden.

Spüren Sie jetzt, wie diese Weite auch dann erhalten bleibt, wenn Sie ausatmen und sich Ihre Brust wieder senkt. Und atmen Sie ein und aus ... und ein und aus ... und spüren Sie, wie Sie immer weiter und freier werden. Und beim nächsten Einatmen stellen

Sie sich bitte vor, wie zwei weitere hellblaue Luftballons an Ihren Schultern befestigt sind ... und wie sie sich mit jedem Einatmen weiter aufblasen. Und während sich Ihr Brustkorb langsam immer wieder hebt und senkt, werden die Luftballons an Ihren Schultern immer größer, und je größer sie werden, desto leichter werden Ihre Schultern.

Spüren Sie jetzt, wie Ihr Hals, vor allem hinten im Nacken, leichter und beweglicher wird. Je größer die Luftballons an Ihren Schultern werden, desto leichter und freier werden Ihre Schultern und Ihr Hals. Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie auch an Ihrem Hals, oben im Nacken, wo die Halswirbelsäule in den Kopf übergeht, einen Luftballon befestigt haben. Und auch dieser füllt sich immer weiter mit Luft, wird größer und größer ... und je größer er wird, desto leichter wird Ihr Nacken. Spüren Sie, wie der sanfte Zug des am Nacken befestigten Luftballons Ihre Wirbelsäule langsam dehnt und aufrichtet. Dadurch sinken Ihre Schultern noch weiter ab. Alles, was schwer und eng war, tragen jetzt die Luftballons, und Sie werden immer leichter und leichter. Dadurch, dass die Schultern entlastet sind und der leichte Zug am Nacken Ihre Wirbelsäule leicht und sanft aufrichtet, wird auch Ihre Brust noch entspannter und leichter. Spüren Sie, wie die Leichtigkeit langsam aufsteigt und auch Ihr Kopf immer freier und leichter wird, mit jedem Atemzug.

Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit jetzt wieder ganz langsam zurück in die Lungen und spüren Sie, wie sie sich in einem tiefen, langsamen Rhythmus mit Luft füllen ... und wieder leeren – und wie dieser Rhythmus Ihren ganzen Körper erfasst und ihn sich ausdehnen lässt im Rhythmus des Atems. Und inzwischen ist so viel Luft in die Luftballons an Ihren Schultern und Ihrem Nacken geflossen, dass Sie spüren, dass Sie so leicht werden, dass Sie langsam vom Boden abheben. Stellen Sie sich vor, dass die Ballons immer größer und Sie immer kleiner werden. Sie spüren, dass die Leichtigkeit so groß ist, dass Sie zu schweben beginnen und sich von einem sanften Lufthauch in die Höhe tragen lassen. Stellen Sie sich vor, wie Sie durch den hellblauen Himmel schweben, der genau die Farbe Ihrer Luftballons hat. Schweben Sie höher und höher zwischen watteweichen weißen Wölkchen und spüren und genießen Sie die Freiheit und das Losgelöstsein. Lassen Sie sich tragen und fühlen Sie sich dabei sicher gehalten.

Und jetzt spüren Sie, wie die Leichtigkeit wirklich jede der Billionen Zellen Ihres Körpers erfasst, so als würde jede einzelne von ihnen von einem eigenen Luftballon getragen und emporgehoben werden. Genießen Sie dieses Gefühl einen Augenblick und kehren Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit noch einmal in Ihren Körper zurück. Beginnen Sie bei den Zehen und wandern Sie langsam nach oben. Wenn Sie irgendwo eine dunkle oder enge Stelle oder eine Schwere spüren, stellen Sie sich vor, dass Sie alles, was unangenehm oder verspannt ist, loslassen und abwerfen. Gehen Sie langsam Ihren gesamten Körper durch und wiederholen Sie das überall dort, wo sich etwas noch unangenehm anfühlt. Jedes Mal, wenn Sie so etwas Schwere losgeworden sind, bekommen Sie ein bisschen mehr Auftrieb und schweben danach noch schwereloser durch die Luft.

Spüren Sie schließlich, wie Sie völlig frei und leicht in der Luft schweben. Bleiben Sie dort, so lange es angenehm für Sie ist und kehren Sie dann langsam in die Realität zurück. Lassen Sie in Gedanken jedoch die Luftballons noch dort, wo Sie befestigt sind, und spüren Sie die neue Leichtigkeit weiterhin in Ihrem Körper und Ihrem Leben.