

## Entspannungstext

Leg dich so hin wie es für dich angenehm ist, erlaube dir, hier anzukommen...

...und spüre wie wohltuend es ist, die Augen zu schließen und deinen Körper der Ruhe zu überlassen.

Du kannst die Außenwelt jetzt hinter dir lassen und dich ganz deinem Inneren zuwenden.

Spüre noch einmal in deinem Körper umher, spüre, wie er daliegt... Vielleicht magst du dich noch ein wenig zurechtrücken...

Und dann, wenn du wirklich bequem daliegst, spüre wie du hier ankommst und wie dein ganzer Körper sich der Schwerkraft überläßt.

Während Ruhe und Entspannung sich in Dir ausbreiten, erinnerst du dich, wie es ist, zu spüren, daß du einfach nur da bist...

Du weißt, welche Tageszeit es ist und welcher Tag, und daß du ruhig und sicher in diesem Raum liegst.

Du spürst deinen Atem, der ruhig dahinfließt...  
Die Wärme deines Körpers...

Und vielleicht sind im Augenblick deine Sinne noch nach außen gerichtet. Du kannst dich nach außen wenden... oder nach innen wenden... und du weißt, daß es ganz leicht ist, das eine oder das andere zu tun.

Und während du die Außenwelt für eine Weile hinter dir läßt, kannst du deinem Atem folgen, der tief und ruhig dahinfließt... und alle Gedanken an die Außenwelt, die vielleicht noch auftauchen, kannst du wahrnehmen und vorbeiziehen lassen wie kleine Wölkchen am Himmel...

Und während du so bequem und bewegungslos daliegst, kannst du alle Geräusche in diesem Raum und außerhalb wahrnehmen: die Musik... meine Stimme... vielleicht Geräusche, die von draußen hereindringen... Und du weißt, daß alles, was du hörst, deine innere Ruhe und Entspannung nur noch vertiefen kann...

In deinem Körper wohnt das tiefe Wissen, daß es völlig natürlich ist, sich zu entspannen... sich der Schwerkraft zu überlassen...

Du kannst ihm das einfach erlauben...

Dich der Weisheit deines Körpers völlig überlassen,

und du weißt, daß es für dich dabei nichts zu tun gibt ... nichts Richtiges... nichts Falsches... gar nichts.

Dein ganzer Körper erinnert sich daran, daß es angenehm ist, loszulassen.

Und du kannst ihm erlauben, zurückzufinden in diesen Zustand, den er so gut kennt...

und wo er einfach sein darf.

Von selbst zurückzufinden in diesen angenehmen Zustand... den er genießen kann... den du genießen kannst.

Einfach nur so ruhig daliegen und meinen Worten zuhören, macht dich vielleicht schon jetzt etwas mehr entspannt, so daß alle Muskeln schon jetzt anfangen, loszulassen.

Du weißt, daß du sicher und geschützt in diesem Raum liegst. Du weißt aber auch, daß du in einiger Zeit all das vergessen kannst. Es ist leicht, den Kontakt mit meiner Stimme zu halten, den einzelnen Worten klar und deutlich zu folgen. Du kannst dich ganz der Schwere überlassen, die sich in deinem Körper ausbreitet. Und während dein Körper still und warm ausruht, versprich dir, dort innen bei dir, hellwach zu bleiben, damit du diesen Zustand genießen kannst.

Dabei geschieht es wie von selbst, daß dein Atem immer ruhiger wird, gleichmäßiger und tiefer. Denn in der Schwere und Ruhe, die sich dir mitteilen, findet dein Körper leicht den Weg, dich nach und nach immer mehr zu entspannen. Und du weißt, es ist nicht nötig, sich schnell zu entspannen... Du kannst es langsam geschehen lassen... die Ruhe, die sich ausbreitet, einfach wahrnehmen...

Deine Aufmerksamkeit in den Bauch... der sich hebt... und senkt... wie immer... heben... und senken... mit jedem Atemzug. Und jedesmal, wenn du ausatmest... und der Bauch sich senkt... etwas weicher und natürlicher... innen... so als ob alles, was du dort nicht willst... alles, was du dort nicht brauchst... einfach fortfließt. Mit jedem Mal Ausatmen etwas weicher... etwas natürlicher... ob du es jetzt bemerkst oder nicht.

Deine Aufmerksamkeit in die Brust... und auch hier kannst du diese sanfte Bewegung spüren... heben... und senken... wie eine kleine Welle... Und jedes Mal als du ausatmest... und deine Brust sich senkt... etwas leerer innen... etwas weicher.

## Psychobionik 3.0 - Tiefenentspannungstext

Und das kann so weitergehen, ob du es jetzt bemerkst oder nicht... so daß der Bauch und die Brust... mit jedem Ausatmen weicher werden.

Deine Aufmerksamkeit in den Kopf, und du kannst wahrnehmen, wo vielleicht der Stoff der Augenbinde deinen Kopf umschließt, und wie dein Hinterkopf auf der Unterlage aufliegt.

Deinem Gesicht erlauben, loszulassen, allem im Gesicht erlauben, sich aufzulösen, bis dein ganzes Gesicht passiv wird, flacher und ohne Ausdruck.

Den Wangen erlauben, loszulassen, dem Unterkiefer erlauben, loszulassen, und auch deine Stirn viel glatter, viel weicher inzwischen.

Du kannst jedes Wort klar und deutlich verstehen, und du weißt, daß du immer besser verstehst, was ich dir sage, je tiefer du losläßt.

Du weißt auch, daß du an nichts Besonderes denken brauchst. Du kannst alle überflüssigen Gedanken einfach loslassen...

Aber du kannst daran denken, wach zu bleiben.

Und während du so bewegungslos daliegst und zuhörst, geht der Atem in tiefen ruhigen Wellen durch deinen Körper... du kannst spüren, wie die Luft von selbst in dich einströmt und dich von selbst wieder verläßt... wie ruhige Ebbe... und sanfte Flut... Und du weißt, daß es auch da nichts zu tun gibt, außer deinen Atemwellen nachzuspüren, die dich durchströmen.

Und während dein Atem weiterfließt wie jede Nacht, und dein Herz weiter schlägt wie immer, von selbst, können kleine Wellen von Entspannung über deinen ganzen Körper fließen. Jede einzelne Zelle, jede einzelne Faser kann loslassen... Du kannst dir erlauben, das Außen langsam zu vergessen.

Du weißt, daß du sicher und geschützt in diesem Raum liegst, und so fällt es dir leicht, tiefer und tiefer loszulassen... dich fallen zu lassen, nach innen, zu dir. Und in diesem tiefen Zustand spürst du Wärme und Ruhe in deinem ganzen Körper strömen... und du weißt, daß dieses Gefühl deinem tiefsten Zustand vorhergeht.

In wenigen Augenblicken werde ich für dich von 10 nach 1 zählen. Und dann, wenn du dir nichts Unnötiges mehr denken mußt, dann wenn ich 1 erreicht habe, kannst du dich einfach sehr sehr gut fühlen.

Ich fange jetzt an zu zählen:

- 10 .... mehr und mehr dich der inneren Erlebnisreise anvertrauen nach
- 9 und immer noch loslassen, Dich hingeben nach
- 8 tiefer und tiefer in Dich hinabsteigen nach
- 7 aber auch Dein innerer Beobachter wacher und aufmerksamer nach
- 6 und das Wissen, daß diese Reise in Deine PSYCHE Dich zu Dir selbst bringt – nach
- 5 tiefer und viel tiefer kommst Du in Kontakt mit Dir selbst und Deinen Wurzeln - nach
- 4 immer noch weiter die Außenwelt loslassen und Dir in Deiner Innenwelt selbst begegnen - nach
- 3 völlig loslassen und zum Beobachter werden - nach
- 2 und nach 1

Jetzt kannst du dir eine Treppe vorstellen, die nach unten führt...

eine Treppe, die du noch nie vorher gesehen hast... (oder die in Deiner letzten Session vorkam)

Und wenn du diese Treppe vor dir siehst, kannst du sie Stufe für Stufe hinuntergehen...

Und vielleicht spürst du die Stufen unter deinen Füßen... den Halt den sie Dir geben.

Jedenfalls weißt du, daß du in dich selbst hinabsteigst, in deine Innenwelt, in deine Seelenlandschaften, in dein Unterbewußtsein.

Und wenn du unten ankommst, ist da ein Gang mit Türen... oder du stellst ihn dir vor...

Und dann fang einfach an, zu beschreiben, wo du bist und was du wahrnimmst oder wieviel Türen du dir vorstellst und wie sie aussehen.