

Besuch zu Deinen Muskeln

Nun lade ich Dich ein zu einer inneren Reise hin zu Deinen Muskeln. Diese Einkehr nach innen erhöht die Verständigung zwischen Dir und Deinen Körpermuskeln. Erspüre auf diesem Weg den Einklang zwischen Körper, Geist und Seele. Es ist ein Freudenfest für Deine Muskeln.

Suche Dir einen schönen Platz aus und mache es Dir gemütlich. Nimm eine bequeme Körperhaltung im Sitzen oder im Liegen ein. Vertraue Dich Deiner Umgebung an. Schließe Deine Augen ganz entspannt und sicher. Höre einen Moment lang Deiner Atmung zu. Sinke mit jeder Ausatmung tiefer und tiefer in das Gefühl der Entspannung. Lass los, was schwer ist, lass einfach alles los, alle Sorgen, alle Ängste, alle Päckchen die Du bei Dir hast.

Dein Körper ist jetzt durchlässig und gut vorbereitet für den Besuch bei Deinen Muskeln. Damit Du dahin kommen kannst, stell Dir vor, dass Du mit Hilfe einer kleinen beweglichen Zauberkuugel in das Innere Deines Körpers gelangst. In Deinem Reisegepäck befindet sich außerdem ein Zauberstab mit Licht, damit Du auch im Dunkeln alles gut erkennen kannst.

Lass nun die Zauberkuugel durch Deinen Mund in den rechten Arm rollen. Entspanne den rechten Arm dabei vollkommen, lass alle Muskeln locker. Erkunde die Muskeln des gesamten rechten Armes, vom Oberarm bis zu den Fingerspitzen ganz genau. Entdeckst Du eine Stelle, die noch angespannt aussieht, berühre sie mit dem Zauberstab, und es wird ganz hell, ganz warm, ganz weich. Lass die Zauberkuugel weiter rollen, über die Schultern in Deinen linken Arm. Überzeuge Dich, dass der linke Oberarm entspannt ist, ebenso der Unterarm, die Hand. Der ganze linke Arm ist entspannt und gelöst. Sei neugierig auf den Zustand Deiner Schultermuskeln. Lass die Zauberkuugel in Gedanken in Deinem Schulterbereich sanft hin und her rollen, ganz sanft hin und her, hin und her. Spüre, wie sich jegliche Anspannung auflöst, wie die Muskeln locker und gelöst sind. Schalte das Licht Deiner Zauberlampe einmal ein und genieße die Helligkeit und Wärme, die sich in Deinen Schultern ausgebreitet hat. Die Kugel rollt sanft hin und her, hin und her.

Stell Dir nun vor, Deine Kugel rollt weiter zu Deinem ständig denkenden Zentrum, dem Kopf. Lass Deine Zauberkuugel, ganz behutsam und zärtlich Deine Stirnmuskeln von innen her glätten. Der Muskelring um Dein rechtes Auge entspannt sich, sobald die Zauberkuugel beginnt, um Dein rechtes Auge herum zurollen. Nun bleibt die Kugel einfach in der Augenmitte stehen, federleicht. Sie verströmt Ruhe, tiefe Ruhe!

Der Muskelring um Dein linkes Auge entspannt sich, sobald die Zauberkuugel beginnt, um Dein linkes Auge herum zurollen. Nun bleibt die Kugel einfach in der Augenmitte stehen, federleicht. Sie verströmt Ruhe, tiefe Ruhe!

Die Zauberkuugel liebkost nun Deine Wangenmuskeln, Du darfst die Wangen ganz einfach loslassen. Nun schlägt die Wunderkuugel den Weg zu Deiner Nase ein. Spürst Du, wie behutsam Deine Kugel die Nasenräume weitet? Der Zauberstab säubert durch seine Berührung das ganze Naseninnere. Spürst Du, wie Dein Atem ganz viel Raum, ganz viel Weite bekommt?

Die Kugel bewegt sich weiter und rollt ganz langsam in Deinen Unterkiefer. Hier bewegt sie sich hin und her, hin und her. Dein Zauberstab berührt angespannte Stellen, und die Muskeln dürfen sich ausdehnen und einfach loslassen.

Tiefe Entspannung durchzieht Dein Gesicht. Spürst Du, wie auch Dein Geist der absoluten Entspannung gefolgt ist? Er ruht sich in den entspannten Gesichtsmuskeln einfach aus. Der Zauberstab hatte die Erlaubnis, störende Gedanken einfach zu schrumpfen. Alles ist hell, alles ist klar und ruhig.

Lass die Zauberkuugel weiter reisen, durch den Hals in Deinen Brustkorb. Hast Du bemerkt, wie weich und weit Dein Hals geworden ist, als die Zauberkuugel hindurch geglitten ist? Im Brustkorb macht es sich die Zauberkuugel erst einmal gemütlich und ruht sich aus. Spürst Du den ruhigen Duft, den sie bei ihrer Rast in Deinem Brustkorb verströmt? Der ruhige Duft breitet sich aus, in alle Winkel des Brustkorbes. Spürst Du die wundersame Weite des Ruheduftes bei der Einatmung und die Ausbreitung der Entspannung bei der Ausatmung? Atme tief ein und aus, ein und aus.

Die Zauberkuugel rollt aus Deinem Brustkorb weiter in den Bauchraum. Sie platziert sich genau in Deinem Zentrum, in Deiner Mitte. Durch den Ruheduft, den die Zauberkuugel bei jeder Ausatmung verströmt, fühlen sich alle Deine Organe liebkost und durchflutet mit neuer Kraft und neuer Energie. Der Zauberstab löst durch seine magische Berührung jeder Verspannung. Dein Bauchraum erscheint in neuem, strahlendem Glanz.

Spürst Du, wie Dein Rücken schon Sehnsucht bekommt, von Deiner Zauberkuugel durchflutet zu werden? Deine Zauberkuugel folgt dem Ruf Deines Rückens gern. Sie rollt gemütlich vom Gesäß langsam hinauf bis zum Nacken. Ganz ruhig und behutsam, sodass der Zauberstab Zeit genug hat, alle angespannten Stellen durch seine Berührung zu lockern und zu erhalten, ganz locker, ganz hell. Oben im Nacken angekommen, beginnt die Zauberkuugel langsam zurück zu gleiten, auf ihrem Rückweg zieht sie ruhige harmonische Kreise um Deine Wirbelsäule bis hinunter zu Deinem Gesäß. Spürst Du, wie wohl und behaglich sich Deine Rückenmuskeln anfühlen? Wie entspannt Deine Gesäßmuskulatur ist?

Deine Zauberkuugel macht sich freudig auf den Weg, Deine Beine zu besuchen. Sie rollt zu Deinem rechten Bein. Der Zauberstab spürt selbst kleinste Anspannungen auf und löst sie durch einfache sanfte Berührung. Spüre den Oberschenkel, das Knie, den Unterschenkel, den Fuß bis in die Zehenspitzen. Beim zurück rollen zum Becken hat die Zauberkuugel freie Bahn, das ganze rechte Bein ist locker und entspannt. Fühlst Du die Entspannung und Weite in Deinem rechten Bein?

Die Zauberkuugel macht sich gerne auf den Weg zu Deinem linken Bein. Sie rollt Dein linkes Bein hinunter. Der Zauberstab spürt kleinste Anspannungen auf und löst sie durch einfache, sanfte Berührung. Spüre den Oberschenkel, das Knie, den Unterschenkel, den Fuß bis in die Zehenspitzen.

Du hast nun noch Zeit, die Stellen Deines Körpers mit Hilfe der Zauberkuugel und des Zauberstabes zu besuchen, auf die Du neugierig bist oder die dringend Deine Hilfe brauchen.

Spüre weit und tief in Dich hinein, erkenne auf diese Weise die Sprache Deines Körpers und seine Signale. Mit Deinen Zaubermitteln kannst du helfen, lösen und entspannen.

Tritt jetzt aktiv den Rückweg an. Fordere Deine Zauberkuugel und Deinen Zauberstab auf, Deinen

Körper wieder durch den Mund zu verlassen.

Musik darf nun Deinen entspannten Körper durchfluten.

Deine Seele wohnt gerne in Dir! Dein Geist hat Platz genommen und labt sich an den Klängen der Musik.

Die Harmonie von Körper, Geist und Seele ist gelungen - verweile noch ein wenig.

Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass Zauberkegel und Zauberstab jederzeit für Dich da sind, wann immer Du bereit bist, Dir Zeit zu nehmen und sie zu rufen.

Du kommst jetzt wieder zurück, hier in diesen Raum. Du machst Fäuste, reckst und streckst Dich, und wenn Du bereit bist, öffne langsam Deine Augen und rolle Dich über die Seite langsam wieder auf.