

Meeresrauschen: Körperreise und Entspannung am Meer (Dauer etwa 20 Min.)

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie wirklich ungestört sind und wo Sie es sich bequem machen können.

Legen Sie sich hin oder nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein. Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem.

Geräusche aus der Umgebung treten in den Hintergrund. Sie bleiben mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Atem und entspannen, so gut wie möglich, Ihre Muskeln.

Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zu der Region zwischen Ihren Augenbrauen und Ihren Augen. Entspannen Sie dort, lassen Sie die Muskulatur ganz weich werden und gehen Sie dann weiter zum Mund, lassen auch dort alle Spannung los. Dann weiter zum Hals und den Schultern, alle Anspannung loslassen, den rechten Arm entspannen, den linken Arm entspannen, den Rumpf entspannen, alle Spannung aus dem rechten Bein und aus dem linken Bein. Mit jeder Atmung immer mehr Anspannung loslassen.

Einatmen, ausatmen, entspannen.

Gehen Sie jetzt Glied für Glied mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren gesamten Körper und lassen Sie an der jeweiligen Stelle alle Anspannung los:

Rechter großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh. Fußoberseite, Fußsohle, Ferse, Knöchel, rechter Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Hüfte, rechte Gesäßhälfte, das ganze rechte Bein.

Linker großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh. Fußoberseite, Fußsohle, Ferse, Knöchel, linker Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Hüfte, linke Gesäßhälfte, das ganze linke Bein.

Unterer Rücken, mittlerer Rücken, oberer Rücken zwischen den Schulterblättern, oberer Rücken zwischen den Schultern. Unterbauch, Nabelgegend, Brust. Den ganzen Rumpf entspannen.

Rechter Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger. Handoberseite, Handinnenfläche, Handgelenk, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm, Schulter. Den ganzen rechten Arm entspannen.

Linker Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger. Handoberseite, Handinnenfläche, Handgelenk, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm, Schulter. Den ganzen linken Arm entspannen.

Kehle, Nacken, Hinterkopf, Schädeldecke, Stirn. Die Region zwischen den Augenbrauen, die Augenbrauen, Augen, Nase, Wangen, Lippen, das Gesicht entspannen.

Mit jeder Ein- und Ausatmung mehr loslassen, den Körper schwerer werden lassen.

Stellen Sie sich nun vor, es ist ein warmer, sonniger Tag. Sie nähern sich einem Strand, hören schon von Weitem die Wellen, die mit jedem Schritt lauter werden. Lauschen Sie ihrem Kommen und Gehen und lassen Sie mit jedem Atemzug immer mehr los. Gehen Sie dann am Strand entlang. Wenn Sie eine Muschel entdecken, möchten Sie sie vielleicht aufheben. Spüren Sie die Muschel in Ihrer Hand, ihre Form und wie feucht sie ist. Sie sind eins mit dem Meer, eins mit Ihrem Atem.

Suchen Sie sich dann einen Ort, an dem Sie eine Decke ausbreiten können. Legen Sie sich hin und spüren Sie, wie Ihr Körper angenehm in den von der Sonne gewärmten Sand einsinkt.

Einatmen und ausatmen, wie die Wellen, die kommen und gehen.

Hier sind Sie sicher. Hier haben Sie die Kontrolle. Alle Ängste und Sorgen werden vom Meer einfach mitgenommen.

Mit jedem Atemzug immer mehr entspannen. Mehr Wohlbefinden, mehr Kraft.

Wenn Ihnen schließlich danach ist, stehen Sie in Gedanken wieder auf, falten Ihre Decke zusammen und machen sich auf den Rückweg.

Wenn Sie so weit sind, Öffnen Sie dann langsam Ihre Augen und kommen Sie in den Raum zurück.

Beispiele für Sounddateien mit Meeresrauschen:

<http://www.salamisound.de/3793245-meeresrauschen-leichte>

http://www.light2art.de/html/Meeresrauschen_als_mp3_zum_kostenlosen_Download.html.