

Wohlfühlen mit Farbvisualisierung

Übungsanleitung: Entspannung durch Farben (geführte Meditation)

Lege Dich sich auf dein Bett oder wenn Du ein gemütliches Sofa hast, auf das Sofa. Schließe die Augen, und stell dir vor, du würdest gleich einschlafen. Hilfreich ist es auch, wenn du hinter den geschlossenen Lidern leicht nach oben schaust. Nimm wahr, wie sich dein Körper in diesem Moment entspannt. An welchen Stellen er aufliegt, wie sich das anfühlt. Vielleicht möchtest du noch einmal deine Lage korrigieren um optimal zu liegen. Lasse ein paar schöne Erinnerungen in dir wach werden, Orte an denen du dich gern aufgehalten hast. Achte auf deine Atmung ohne sie zu beeinflussen.



Rot

- Atmen nun tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus stell dir beim Ausatmen die Farbe rot vor - rote Tomaten, rote Kirschen, rote Herzen...
- Lass den Atem langsam aus deinem leicht geöffneten Mund fließen.
- Und vielleicht fühlst du schon wie sich bei diesem Ausatmen dein Kopf, die Kopfhaut, die Stirn, die Augen, alle Muskeln im Kieferbereich entspannen. Bleib ein paar Atemzüge lang in dieser Entspannung.



Orange

- Atme tief durch die Nase ein, und stell dir beim Ausatmen die Farbe orange vor - Apfelsinen, das Fruchtfleisch einer reifen Papaya, ein schönes frische Eigelb...
- Lass den Atem langsam aus deinem leicht geöffneten Mund fließen.
- Deine Schultern haben heute frei - Lass sie einfach sinken. Das entspannt die Brustmuskulatur, und du spürst wie es dir angenehm leichter ums Herz wird. Genieße diese Gefühl ein paar Momente lang.



Gelb

- Atme wieder tief durch die Nase ein, und stell dir beim Ausatmen die Farbe gelb vor - reife Bananen, herrlich duftende Zitronen, ein runder Leib Schweizer Käse...
- Lass den Atem langsam aus deinem leicht geöffneten Mund fließen.
- und...vielleicht merkst du schon, wie Dein Bauch ganz locker wird, deine Beine haben eine gute Position gefunden und sind entspannt
- Dein Körper ist ruhig und fühlt sich in seiner Mitte. Genieße dieses Gefühl ein paar Augenblicke.



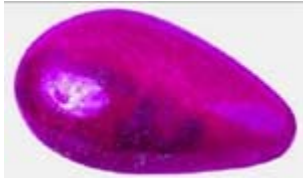
Grün

- Atme tief durch die Nase ein, und stell dir beim Ausatmen die Farbe grün vor - eine Frühlingswiese mit saftigem grünen Gras, Mischwald im Mai, einen Aventurin...
- Lass den Atem langsam aus deinem leicht geöffneten Mund fließen.
- Und während du dir das satte Grün vorstellst, kannst du vielleicht schon wahrnehmen wie alle störenden Gedanken davon fliegen wie kleine weiße Wattewölkchen - dein Geist wird ruhiger und im Kopf entsteht eine angenehme Ruhe. Bleibe einige Atemzüge lang in dieser angenehmen Ruhe.



Blau

- Atme nochmals tief durch die Nase ein, und stell dir beim Ausatmen die Farbe blau vor - das ruhige Meer, der Himmel, ein Lapislazuli...
- Lass den Atem langsam aus deinem leicht geöffneten Mund fließen.
- Und während du dich auf deinen Atem konzentrierst, kehrt Ruhe in dein Herz, in deinen Geist und deine Gedanken ein - alles fließt, du mußt nichts tun, du fühlst dich leicht und frei.
- Geniesse diesen entspannten Zustand.



Lila

- Atme wieder tief durch die Nase ein, und stell dir beim Ausatmen die Farbe lila vor - Heidelbeeren, ein Amethyst, lila Wolle...
- Lass den Atem langsam aus deinem leicht geöffneten Mund fließen.
- Und vielleicht bist du nun schon völlig entspannt. Du bist nun selbst die Ruhe, eins mit dir und dem Universum - es gibt nichts zu tun, alles ist gut.
- Bleibe einige Atemzüge lang in diesem wunderbar entspannten Gefühl.

Wenn dir die Übung gut tut, wiederhole sie jeden Tag, am besten wenn du schlafen gehst. Mit der Zeit übernimmt dein Unterbewusstsein diese Denkmuster und erledigt für dich alle anfallenden Arbeiten. Eine gute Idee ist es, wenn du dir den Text auf Tonträger aufnehmen kannst. Das erleichtert dir das Entspannen.

Sprich ruhig und gelassen und lasse nach jedem Satz eine größere Pause, damit du Zeit hast dich bei der Übung auf die Affirmationen einzulassen. Lasse auch eine längere Pause am Anfang, damit du genügend Zeit hast, dich hinzulegen und zu entspannen, bevor die Affirmationen beginnen.

Viel Erfolg beim Loslassen!