

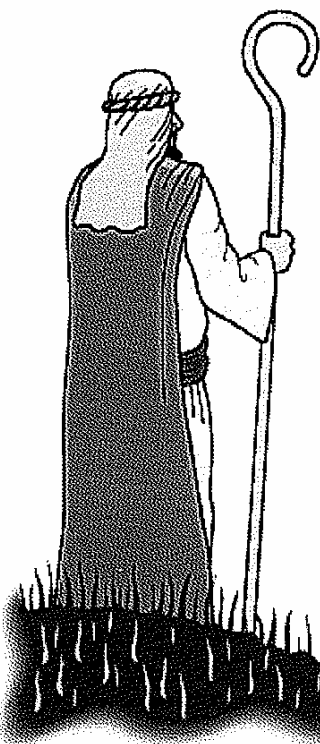
Leg dich in die Position, die sich gut anfühlt
und rück dich zurecht, so daß du wirklich bequem daliegst.
Und dann, wenn du wirklich bequem daliegst, weißt du,
daß du dich ab jetzt nicht mehr bewegen mußt.

Du erinnerst dich vielleicht an frühere Entspannungen
und wie angenehm sie für dich sind.
Du weißt, daß es völlig natürlich ist, sich zu entspannen.
Du weißt auch, daß es dabei nichts für dich zu tun gibt,
nichts richtiges - nichts falsches - gar nichts.

Und wenn du bequem und bewegungslos daliegst,
kannst du alle Geräusche in diesem Raum
und ausserhalb wahrnehmen:
die Musik - meine Stimme -

Du kannst bemerken wie dein Körper sich anfühlt,
du weißt aber auch,
daß du in einiger Zeit all das vergessen kannst.
Es fällt dir leicht, meiner Stimme zuzuhören,
du kannst einfach jedem einzelnen meiner Worte
klar und deutlich folgen.
Und dann versprich dir, dort innen bei dir,
total wach zu bleiben,
damit du diesen Zustand voll geniessen kannst.

Dein ganzer Körper erinnert sich daran,
daß es angenehm ist, loszulassen.
Und du kannst ihm erlauben, dorthin zurückzufinden,
wo er mit sich alleine ist.
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.



Deine Aufmerksamkeit etwas höher hinauf, in die Oberschenkel
und du kannst dir Zeit lassen, wirklich darin umherzufühlen -
dich vergewissern, ob sie wirklich sehr bequem daliegen
und auch sie berühren hinten die Unterlage.
Du kannst beiden Beinen erlauben, loszulassen
und als du das tust fangen sie vielleicht an, sich etwas weicher anzufühlen
oder ein wenig schwerer.

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 ...
kann er sich etwas weicher und natürlicher anfühlen ... 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 dort kannst du die gleiche Bewegung spüren ... kleine ... wie eine Welle...
heben ... und senken ... Und jedes Mal als du ausatmest ...und deine Brust sich
senkt ... etwas leerer innen ... etwas weicher.

Und mit jedem Mal ausatmen ... auch deine Brust innen freier ...
und das kann so weitergehen ... ob du es jetzt bemerkst oder nicht
so daß der Bauch und die Brust ... mit jedem Ausatmen weicher werden

Entspannungstext 1: Synergetik Therapie Ausbildung

Wir werden zu ...
in einigen Augenblicken
auf eine Reise gehen
durch deinen Körper.

Du kannst das ganze Gewicht
deines Körpers der Unterlage anvertrauen.
Du weißt, daß sie dich trägt
und als du das erlaubst,
fängt vielleicht schon jetzt
dein ganzer Körper an,
sich etwas weicher anzufühlen -
oder in einer Weile -

Deine ganze Aufmerksamkeit
hinunter in beide Füße,
die du klar und deutlich spüren kannst,
wie sie ruhig daliegen,
die Zehen, die Fußsohlen,
die Fersen sich bequem ein bisschen ein-
drücken.

Und als du deine Aufmerksamkeit
ein bisschen höher bringst, in die Unterschenkel,
kannst du auch dort spüren,
wie sie auf der Rückseite die Unterlage
berühren - bewegungslos -
und vielleicht auch die Berührung
mit den Kleidern spüren.

Deine Aufmerksamkeit hinauf in den Kopf

und du kannst wahrnehmen, wo vielleicht der Stoff der Augenbinde deinen Kopf umschließt, deine Haare dein Gesicht berühren und auch 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.

Aber jedes Mal als du einatmest, diese leichte Kühle in deiner Nase, in deiner Kehle. Du kannst dir vorstellen, daß das Einatmen an der Stelle zwischen den Augenbrauen beruht und dort jetzt oder in einer Weile, eine kaum wahrnehmbare schwach-kühle Empfindung. Mit jedem Mal Einatmen und je länger deine Aufmerksamkeit dort bleibt, desto kühler kann diese Empfindung werden - die dich frisch hält und klar und hellwach. ...mit jedem Mal Einatmen.

Aber 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 mußt, du kannst alle überflüssigen Gedanken einfach loslassen, aber du kannst daran denken, wach zu bleiben und alle Gedanken, die da vielleicht sind, haben kein Gewicht deines Körpers tiefer und tiefer der Unterlage anvertrauen.

Und während du so bewegungslos daliegst und zuhörst, ist der Atem die einzige Bewegung in deinem Körper, vielleicht so ein Gefühl, als ob der Atem nicht zu dir gehört, als ob du geatmet wirst - wie jede Nacht - als ob die Luft von selbst in dich einströmt und dich von selbst wieder verläßt - frei und leer von innen.

Und du weißt, daß du auch da nichts tun mußt, sondern dir einfach erlauben kannst, geatmet zu werden.

Und während dein Atem weiterfließt wie jede Nacht und während dein Herz weiterschlägt 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 in diesem Raum liegst - sicher, geschützt... ... und so fällt es dir leicht, tiefer und tiefer loszulassen,dich fallen lassen - nach innen ... zu dir.

Dein ganzer Körper mehr und mehr gelöst - vielleicht jetzt oder ein wenig später so tief entspannt, daß du nicht mehr so genau weißt wo du bist

Vielleicht ein Gefühl

als ob dein ganzer Körper langsam zurücksinkt, in diese Weichheit hinein - wie einen sanft geneigten Abhang hinunter, vielleicht mit dem Kopf zuerst oder mit den Füßen zuerst.

Der ganze Körper vielleicht schon jetzt so losgelassen, daß du einzelne Teile nicht mehr so genau spürst und auch das ist nicht nötig. Du kannst dir erlauben, allmählich deinen Körper zu vergessen, das Wissen, daß er zuversichtlich und ruhig hier liegt und je tiefer und tiefer er losläßt, desto mehr kannst du ihn einfach vergessen.

Deine ganze Aufmerksamkeit dorthin

wo beide Hände sind und je länger du dorthin spürst, in beide Hände und je länger du deine Aufmerksamkeit dort läßt, desto anders können sich beide Hände anfühlen und nur du weißt genau, wie anders sie sich anfühlen - vielleicht wärmer, ...vielleicht prickelnd, vielleicht größer ...oder schwerer.

Und während deine Aufmerksamkeit

in den Händen versammelt bleibt, wirst du bemerken, wie dieses andere Gefühl in den Händen stärker wird oder auch deinen Puls dort schlagen spüren, in beiden Händen.

Du weißt, daß dieses Gefühl deinem tiefsten Zustand vorhergeht.

In wenigen Augenblicken werde ich für dich von 10 nach 1 zählen, 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 loslassen nach
- 9 und immer noch fallenlassen, lockerlassen nach
- 8 tiefer und tiefer nach
- 7 aber auch wacher und aufmerksamer nach
- 6 und das Wissen, daß dieses Loslassen kein Ende hat nach
- 5 tiefer und viel tiefer nach
- 4 immer noch weiter loslassen, dich fallenlassen nach
- 3 völlig loslassen, lockerlassen nach
- 2 und nach 1