

Regenbogen-Entspannungsübung

Einleitung

Und jetzt ist es Zeit, dich zu entspannen.

Mache es dir gemütlich. Lasse deine Augenlider sanft schließen. Atme *tief* ein und erlaube, dass dieser Atem langsam durch deinen Körper fließt, er bringt dir Wohlsein und Entspannung.

Atme noch einmal tief ein und lasse den Atem durch deine Brust, deinen Magen und deinen Unterleib fließen, durch deine Beine und bis zu den Füßen und deinen Fußsohlen. Wenn du beginnst das weiche Kribbeln der Entspannung in deinen Fußsohlen und deinen Füßen zu fühlen, lässt du los, sowohl im Gemüt als auch im Körper.

Mit jeder Wiederholung wirst du feststellen, dass du schneller und einfacher an jenen wunderbaren Punkt kommen wirst, wo du dir nur bewusst bist wie tief entspannt und locker du bist. Mit jedem Mal wirst du diesen wunderbaren Zustand in kürzerer Zeit erreichen können. Jedes Mal wirst du tiefer und tiefer in völlige Entspannung gehen - in den Zustand, in dem du sein wirst, wenn du dein Baby gebärst („*Kreis des Lebens*“ bilden).

Bring dein Bewusstsein zu deinen Augen zurück und fühle, wie angenehm es ist, dich auszuruhen und deine Augen sanft geschlossen zu halten. Du merkst wie die Muskeln in und um deine Augen mehr und mehr entspannen. Und deine Augenlider scheinen sich vollständig zu schließen. Während deine Augen sich noch dichter schließen, verschwinden all die kleinen Sorgenlinien um deine Augen und auf deiner Stirn.

Diese tiefe Entspannung fließt hinunter zu deinen Wangen und zu deinem Mund, deine Gesichtsmuskeln lassen locker und werden entspannt. Du gehst tiefer und tiefer in die Entspannung (*Partner: beim Ausatmen Schulter-Anker „du bist ganz ruhig“*).

Während du tiefer in völliges Wohlbefinden gleitest, erlaubst du, dass nun sämtliche Spannung aus deinem Kiefer dahin schmilzt. Lasse deine Zunge sanft hinter deinen oberen Schneidezähnen ruhen und dein Unterkiefer wird wohligh entspannt. Ein wunderbares Gefühl des Wohlbefindens breitet sich in jedem Muskel aus, und jedem Nerv, und jeder Zelle innerhalb deines Gesichts, deines Kiefers und deines Halses. Deine Gedanken und dein Körper lassen los und du gehst noch tiefer in Entspannung (*Partner: beim Ausatmen Schulter-Anker „du bist ganz ruhig“*).

Die Entspannung umfasst jetzt deine Schultern, und du gibst dir Erlaubnis, deine Schultern in deinen Brustkorb zu senken. Während deine Schultern locker und gelöst sind, werden deine Arme, deine Ellenbogen, deine Handgelenke und deine Hände auch locker und entspannt. Dein ganzer Oberkörper wird tief entspannt. Und du gehst noch tiefer in die Entspannung.

Entlasse jede Spannung von deiner Brust, von deinem Herzen und von deinem Magen. Dein Atem wird rhythmischer, ruhiger, bis zum perfekten Ruhezustand. Fühle, wie dein Körper auf diesen schönen, langsamen, wohligen Atem anspricht und du verdoppelst jetzt diese Entspannung und gehst erneut tiefer (*Partner: beim Ausatmen Schulter-Anker „du bist ganz ruhig“*).

Jetzt ist dein ganzer Körper frei von Spannung. Und dein Herzschlag verlangsamt sich zum perfekten Ruhezustand. Dein Blut fließt reibungslos und frei durch deinen Körper.

Es bringt, ganz selbstverständlich, genau die richtige Menge Sauerstoff zu jedem Muskel, jedem Nerv, jeder Zelle, und zu jedem wichtigen Organ in deinem Körper.

Diese Gedanken sind so beruhigend, während du dir jetzt erlaubst, noch einmal doppelt so tief in Entspannung zu gehen (*Partner: beim Ausatmen Schulter-Anker „du bist ganz ruhig“*).

Dein Körper ist jetzt völlig locker und entspannt, als ob du eine Marionette bist, deren Schnüre locker hängen. Total locker, total entspannt. Und du gehst tiefer und immer tiefer (*Partner: beim Ausatmen Schulter-Anker „du bist ganz ruhig“*).

Erlaube jetzt, dass dein Unterleib und dein unterer Beckenbereich sich völlig entspannen. Es ist so wichtig, dass dieser Teil deines Körpers spannungsfrei bleibt. Und deswegen lasse jetzt alle Spannung in deinem Becken los, und lasse all die Spannung deinen Beinen entlang und an deinen Füßen hinunter schmelzen in die Erde hinunter und von der Erde aufnehmen. Wie ein leichter Frühlingsregen von der Erde aufgesaugt wird.

Suggestion

Um dir zu helfen, dich in diesem vollkommen entspannten Zustand, noch mehr zu entspannen, stelle dir einen prächtigen Regenbogen vor, mit allen Farben, die jetzt mit der Lebensenergie deines Körpers in Harmonie vibrieren. Erlaube jetzt, dass dein Körper, wie ein Magnet, all die wunderbare Energie des Regenbogens aufnimmt. Lasse jetzt den zarten Nebel jeder einzelnen Farbe des Regenbogens deinen ganzen Körper durchdringen, was dir Vertrauen und Zusage bringt. Dieser Nebel nimmt alle Spannung weg, er hinterlässt dich ruhig und friedvoll. Und du gehst tiefer und tiefer.

Stell dir jetzt vor, dass du auf einem Bett aus diesem Nebel liegst, ein weicher, erdbeerroter Nebel, der sanft deinen ganzen unteren Körper umhüllt. Er nimmt alle Spannung fort. Er badet dich in einer weichen, sanften Entspannung. Lasse den roten Nebel der perfekten Entspannung durch deinen ganzen Körper fließen, dein Gemüt und dein Körper gehen tiefer und tiefer. Der Nebel hält dich in weicher, sicherer wohliger Entspannung. Jetzt wird dein Körper immer entspannter und entspannter. So behaglich, dass er kaum da zu sein scheint. Du bist mit der Natur im Einklang. Die Natur ist mit Rot im Einklang. Atme den zarten roten Nebel ein, der deinen Körper sanft in einer weichen Decke der natürlichen Entspannung einhüllt. Und gehe tiefer und tiefer.

Jetzt, vor deinem inneren Auge, erlebe dich auf einem zarten, aprikosen-orangefarbenen Nebel. Du und dein Körper sind in Harmonie mit Orange, und dein Unterleib ist völlig entspannt, weil dein Unterleib im Gleichklang mit der Farbe Orange vibriert. Ziehe den orangefarbenen Nebel in deinen Unterleib hinein, er saugt ihn auf wie ein Schwamm und lässt alle Spannung los- er badet dich in einem zarten Nebel des Friedens, der Entspannung und der Beruhigung. Und so entspannt sich jeder Muskel, jeder Nerv, und jede Zelle in deinem Leib, während der zarte orange Nebel weiter durch deinen ganzen Unterleib und dein Becken fließt, und du gehst tiefer und tiefer.

Erlebe dich jetzt, mit deinem inneren Auge, auf einem gelben Nebel natürlicher Entspannung. Du bist in Harmonie mit der Farbe Gelb, und die Mitte deines Körpers wird ruhig und zufrieden..., weil die Mitte deines Körpers im Einklang mit der Farbe Gelb vibriert. Atme den zarten, gelben Nebel der natürlichen Beruhigung mit jedem langsamen Atemzug ein. Lasse es durch dein Wesen fließen und dringen. Dein Körper und dein Gemüt sind in Harmonie, während sie sich vorbereiten, für dein Wohl zusammenzuarbeiten. Dein Körper ist ruhig, während der gelbe Nebel dich in natürliche Entspannung hüllt und dich beruhigt. Atme den gelben Nebel ein, während er dich in einem See von Ruhe badet, und gehe noch tiefer.

Erlebe dich jetzt auf einem grünen Nebel- ein zartes Grün wie dies von Frühlingslaub oder Grass. Während du den zarten, grünen Nebel einatmest, beginnen deine Brust und dein Herz loszulassen, mehr als je zuvor. Mit dem grünen Nebel öffnest du dein Herz und dein Leben zu noch größerer Liebe. Weil deine Brust und dein Herz mit der Farbe grün vibrieren, erfüllst du dich mit Frieden und Liebe. Fühle wie diese beruhigende Empfindung dich vollständig - komplett- umgibt. Grün ist die Farbe des Frühlings und der Geburt, und die Erde gibt Leben im Frühling und nun gibt auch dein Körper neues Leben. Gefüllt mit der Energie, Ruhe und einem Liebe erfüllten Herzen, befreie jetzt deinen Körper, damit er sich in völliger Harmonie mit Grün verbindet und sich im Gleichklang mit der Natur befindet. Fühle, wie dein Körper noch entspannter wird, so sicher und so angenehm. Fühle wie der grüne Nebel der deinen Körper umgibt, dich wie ein weiches Schultertuch umhüllt.

Erlebe dich jetzt auf einem zart blauen Nebel, der Farbe von Lavendel. Und fühle wie sich deine Kehle und dein Hals entspannen. Deine Kehle und dein Hals vibrieren mit der Farbe Blau. Atme den blauen Nebel ein, und fühle wie alle Spannung im Bereich von Hals und Kehle weg schmelzen. Dein Körper ist gelassen, während der zarte blaue Nebel ihn füllt und beruhigt. Dein Gemüt und deine Muskeln richten sich auf die völlige Harmonie mit der Natur ein. Fühle ein wunderbares Gefühl des Friedens, welches sich in jeder Zelle und in jedem Muskel ausbreitet und fühle wie es ruhige und friedvolle Gedanken bringt.

Sehe jetzt unter dir einen schönen Nebel aus zarten Hellviolett und Rosa Tönen. Eine sanfte Kombination, die dein Gemüt beruhigt, weil das Gemüt mit der Farbe Flieder vibriert. Spüre die sanften zuversichtlichen Gedanken, die beginnen, dein Gemüt zu füllen, während der zarte fliederfarbene Nebel dir hilft zu vertrauen und alle Zweifel loszulassen. Dein Gemüt ist mit Vertrauen gefüllt und ruhig. Die Natur ist in Harmonie mit Hellviolett und du bist in Harmonie mit der Natur, während dein Gemüt mit einem Gefühl von Glück und Vorfriede gefüllt ist. Gehe nun tiefer in die totale Entspannung, während du dein Gemüt und deinen Körper deinem innersten Selbst überlässt. Vertraue deinem Gemüt und deinem Körper. Vertraue darauf, dass sie den vollkommenen Plan der Natur durchlaufen werden.

Und jetzt, auf der perfekten Ebene der Entspannung, erlebe dich auf einem wunderbar weißen Nebel, alle Farben des Regenbogens sind kombiniert und umgeben dich mit Ruhe. Spüre die Gefühle des Vertrauens, die sich Tag um Tag verstärken, dass Geburt ein natürlicher Vorgang ist und dass dein Gemüt und dein Körper perfekt zusammen arbeiten. Lasse dich von dem weißen Licht erfüllen. Nun werden dein Gemüt, dein Körper und dein Baby alle in vollständiger, natürlicher Harmonie zusammen arbeiten. Lasse das Leuchten des weißen Lichtes jeden Teil von dir durchdringen, während dein Vertrauen weiter wächst, dass dies wirklich eine angenehme, einfache Geburt sein wird. Dein natürlicher Geburtsinstinkt teilt dir mit, dass dein Baby friedlich und entspannt zur Welt kommen wird, so wie es die Natur vorgesehen hat.

Ausleitung

Es ist nun langsam Zeit für dich, diese Übung zu beenden.

[Hier Instruktionen für Schlaf, wenn erwünscht], **ODER:**

Jetzt ist es Zeit in den wachsamem Zustand zurückzukehren, mit Kraft erfüllt. Ich werde von 1 bis 5 zählen; und während ich das tue, wirst du wachamer werden, deine Umgebung wahrnehmen, du wirst dich erfrischt fühlen und dich über das, was du machst, freuen.

- 1) Langsam ist es Zeit, ins Hier und Jetzt zurück zu kehren.
- 2) Fühle, wie die Energie langsam in deinen Körper zurückkehrt.
- 3) Deine Pulsfrequenz und Atmung nehmen wieder für dich normale Wachwerte an
- 4) Die Beine und Füße fühlen, wie die Energie in sie zurückfließt.
- 5) Du bist vollkommen wach, sehr aufmerksam, erfrischt und gesünder als du dich je zuvor gefühlt hast - voller Freude bereitest du dich auf die Geburt deines Babys vor.