

Hypnotische Körperreise zur Entspannung

Beginne damit, indem du dich an einen Ort begibst, an dem du dich entspannen und zur Ruhe kommen kannst. Es kann ein Ort sein, den du kennst oder einer, den du dir vorstellen kannst. Egal welcher Ort es ist, stelle sicher, dass er dich beruhigt und dich in den Entspannungsmodus versetzt.

Atme tief ein und aus und spüre, wie sich dein Körper mit jeder Ausatmung weiter entspannt. Lasse dich in einen tiefen und friedlichen Zustand fallen. Spüre, wie sich deine Muskeln lockern und du dich immer mehr entspannst.

Spüre nun, wie deine Atmung langsamer und tiefer wird. Du atmest ruhig und entspannt ein und aus. Konzentriere dich nur auf deine Atmung und spüre, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug weiter entspannt.

Jetzt konzentriere dich auf deinen Kopf und spüre, wie sich die Entspannung in deinem Kopf ausbreitet. Dein Kopf wird schwer und entspannt. Deine Augenlider werden schwer und schließen sich langsam.

Spüre, wie sich die Entspannung in deinem Hals ausbreitet und du spürst, wie dein Kiefer locker und entspannt wird. Lass nun deine Schultern fallen und spüre, wie sich die Entspannung durch deinen Rücken ausbreitet. Du spürst, wie sich dein Rücken an den Boden oder den Stuhl anpasst und sich immer weiter entspannt.

Spüre nun, wie sich die Entspannung in deinen Armen ausbreitet und deine Arme werden schwer und entspannt. Du spürst, wie sich die Entspannung in deinen Händen und Fingern ausbreitet. Deine Hände und Finger werden warm und schwer.

Spüre nun, wie sich die Entspannung in deinen Beinen ausbreitet und deine Beine werden schwer und entspannt. Deine Füße und Zehen werden warm und schwer.

Du bist jetzt völlig entspannt und fühlst dich schwer und friedlich. Du fühlst dich wohl und in diesem tiefen Entspannungszustand kannst du dich nun auf eine Körperreise begeben.

Stell dir vor, wie du in deinem Geist deinen Körper durchwanderst. Beginne bei deinen Füßen und spüre, wie sich deine Füße entspannen und wie sie sich anfühlen. Gehe nun langsam hoch zu deinen Beinen und spüre, wie sich die Entspannung in deinen Beinen ausbreitet. Spüre, wie sich deine Beine schwer und warm anfühlen.



Gehe nun höher zu deinem Bauch und spüre, wie sich deine Bauchmuskeln entspannen und wie du dich leicht fühlst. Gehe weiter hoch zu deiner Brust und spüre, wie dein Atem ruhig und tief ist.

Gehe nun weiter zu deinen Schultern und spüre, wie sie sich entspannen und wie sie sich langsam senken. Gehe weiter zu deinem Nacken und spüre, wie sich die Entspannung in deinem Nacken ausbreitet und wie sich deine Muskeln lockern.

Gehe nun zu deinem Gesicht und spüre, wie sich die Entspannung in deinem Gesicht ausbreitet. Spüre, wie sich dein Kiefer entspannt und wie deine Stirn sich glättet. Spüre, wie sich dein Gesicht warm und schwer anfühlt.

Atme tief ein und aus und spüre, wie sich die Entspannung in deinem Körper weiter ausbreitet. Lass dich in diesem tiefen Entspannungszustand fallen und genieße diesen friedlichen Zustand.

Stelle dir nun vor, wie du an einem Ort stehst, der dir Frieden und Ruhe gibt. Es kann ein Ort sein, an dem du in der Natur bist oder ein Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst. Schau dich um und spüre, wie du von der Umgebung umgeben bist.

Nimm nun deine Hände und lege sie auf deinen Körper. Spüre, wie sich die Wärme deiner Hände auf deinen Körper überträgt. Stelle dir vor, wie du dich selbst umarmst und spüre, wie sich die Liebe und Fürsorge für deinen Körper in dir ausbreitet.

Atme tief ein und aus und spüre, wie sich die Entspannung in deinem Körper weiter ausbreitet. Stelle dir vor, wie du diese Entspannung mit in deinen Alltag nimmst und wie du dich immer wieder an diesen tiefen Entspannungszustand erinnern kannst.

Du kannst nun langsam zurückkehren, indem du tief ein- und ausatmest und dich auf deine Umgebung konzentrierst. Spüre, wie du zurück in deinen Körper kommst und wie sich deine Gliedmaßen langsam bewegen lassen.

Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und bleibe noch einen Moment in dieser Entspannung liegen. Spüre, wie sich dein Körper frisch und erneuert anfühlt und wie du gestärkt aus dieser Erfahrung hervorgehst.

Du kannst diese Körperreise jederzeit wiederholen, um dich zu entspannen und dich an die Liebe und Fürsorge für deinen Körper zu erinnern.

