

Strandspaziergang: Kopplung des Atemrhythmus an den Wellenrhythmus

„Es ist eigentlich ganz egal, was für eine Entspannungsübung Sie im Vorfeld machen, wichtig ist es, eine einzige Regel einzuhalten. Das ist die Ungehorsamkeitsregel und die lautet: 'Folgen Sie mir nicht – außer Sie haben wirklich Lust dazu...'“

Anders gesagt: Sie können jetzt machen, was Sie mögen: Natürlich können Sie sich – wann immer Sie wollen – bequemer hinsetzen oder hinlegen, Sie können husten und sich kratzen, wenn es wo juckt – wenn Sie das nicht täten, wäre vielleicht gleich die ganze Entspannung futsch. Sie können natürlich auch einschlafen ... sie brauchen mir auch gar nicht zuzuhören. Ich rede einfach mal so ein paar Minuten vor mich hin ...

Zum Beispiel können Sie ein paar Muskelanspannungen mit den Armen und Beinen machen...

Sie können mitmachen oder es bleiben lassen. Sie können zwischendurch mal absegnen und dann wieder zurückkommen. Sie können auch meine Stimme einfach wie einen Faden benutzen – an dem Sie sich festhalten können, wenn Sie möchten. Ich führe Sie damit durch die Übung und ich verspreche Ihnen, daß ich Sie am Ende wieder herausführe.

Wichtig ist nur eines: Achten Sie darauf, was Sie von dieser Übung brauchen können, was Ihnen gefällt und gut tut, das können Sie sich herausnehmen. Ihr Körper merkt das schon selbst.

Aber alles, was sie nicht brauchen können, das können Sie ganz einfach überhören...

Begeben Sie sich an einen Ort, der für sie Sinnbild der Ruhe, Erholung und Entspannung ist. Wenn Sie schon einmal am Meer waren, können Sie jetzt vielleicht mit nackten Füßen über den angenehm warmen Sand laufen. Sie spüren, wie der Sand sanft unter ihren Füßen nachgibt – nicht zu viel – gerade recht, daß es für Sie angenehm ist. Jeder Schritt im Sand ist eine Wohltat und führt Sie weiter in die Entspannung.

Sie spüren den warmen Sand unter den Füßen – die salzige Luft auf den Lippen, die angenehm frische Brise auf Ihrem Gesicht und in Ihren Haaren. Vielleicht hören Sie hin und wieder die Stimme der Möwen ...

Wie eine Begleitmusik ist das Rauschen der Wellen – sie kommen ... und gehen – kommen ... und gehen – kommen ... und gehen ... Jedes Kommen ... und Gehen führt Sie weiter in die Entspannung.

Sie brauchen dazu nichts Besonderes zu tun. Sie brauchen auch nichts zu verstehen ... Sie dürfen sich einfach zurücklehnen ... Ich mache Ihnen Angebote, die Sie verfolgen oder die Sie abwandeln können, je nachdem, wie es am besten zu Ihnen paßt und Ihnen am besten hilft, und das Unbewußte wird da schon seine Auswahl treffen ... um diese Entspannung wirklich sinnvoll zu nutzen.

Vielleicht spüren Sie bereits, wie sich der Fluß Ihres Atems mit dem Fließen der Wellen verbindet: Die Welle kommt ... und geht – kommt ... und geht. Der Atem kommt ... und geht – kommt ... und geht – kommt ... und geht. Wie bei der Welle – kommen ... und gehen. Beim Einatmen heben sich Brustkorb und Bauch ... beim Ausatmen sinken sie elastisch zurück – kommen ... und gehen – heben ... und zurücksinken – kommen ... und gehen – heben und zurücksinken. Sehr schön!

In neuer Tuchfühlung mit sich selbst gehen Sie tiefer und tiefer in die Entspannung und spüren das Wiegen des Atems ... ganz angenehm ... riechen das Wasser ... hören die Wellen ... spüren die Brise ... und nur noch Wohlbefinden ist wichtig, Wohlbefinden, das Sie wirklich erholt und nährt ... eine Wohltat für den Körper, der er sich hingibt, mit Haut und Haaren

In der Entspannung ist alles richtig und alles erlaubt und alles willkommen, wichtig ist, sich einfach wohl fühlen ... und diesem Wohlgefühl hingeben ... um später ganz frisch, wach und gestärkt wieder hierher zu kommen ...

Im Wissen, daß diese Erfahrung Sie weitertragen wird, kehren Sie, wenn Sie sich danach fühlen einfach wieder zurück. Zum Beispiel mit 10 Schritten vom Strand hierher zurück – vom zehnten bis zum ersten, Schritt für Schritt. Zehn und neun und weiter Und kommen dann irgendwann bei `eins` ganz frisch und klar und guten Mutes für die Reise des Lebens wieder hierher.

(aus Imaginations-Anleitungen zusammengestellt)