

Geführte Entspannung

Am Ende der Lachmeditation führt der Leiter die Gruppe durch eine geführte Entspannung.

Dieser Prozess wird auch Yoga Nidra, Yogischer Schlaf genannt. Es ist kein wirklicher Schlaf sondern eine geleitete Körpertour, die immense Entspannung bringt. Es ist eine geführte Tour vom Kopf zu den Zehen, dabei wird das gesamte Bewusstsein auf die Körperteile gerichtet einer nach dem anderen

Falls jemand einschläft und schnarcht werde ich ihn vorsichtig berühren und aufwecken

- Spüre in deinen Körper, wie er auf dem Boden liegt, ganz schwer und entspannt.
 - Nimm einen tiefen Atemzug
 - Du fühlst deinen Körper ganz bewusst und intensiv
 - Richte dein Bewusstsein auf deine Zehen-entspanne
 - entspanne deine Füße
 - entspanne deine Knie
 - deine Beine --- entspannen
 - dein Rücken, dein Bauch, deine Brust — entspannen
 - deine Hände und Arme --- entspannen
 - dein Nacken, dein Gesicht --- entspannen
-
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deinen Bauch.
 - Atme tief ein und aus
 - Bei der Einatmung hebt sich dein Bauch und bei der Ausatmung senkt er sich wieder.
 - Entspanne
 - Mit jedem Atemzug versinkt dein Körper tiefer in den Grund
 - Mit jedem Atemzug bist du um 10 % tiefer entspannt -----**langsam zählen: 1,2,3.....10**
 - Atme tief in deinen Bauch
 - Entspanne
-
- Richte deine ganze Aufmerksamkeit jetzt auf deinen rechten Daumen
 - spüre ihn ohne ihn zu bewegen-entspanne ihn
 - gehe zu deinem Zeigefinger-entspanne
 - entspanne jetzt deinen rechten Mittelfinger
 - deinen Ringfinger
 - deinen kleinen Finger
-
- Wandere mit deiner Aufmerksamkeit deinen rechten Arm hinauf
 - zu deinem Unterarm-entspanne

- dein Oberarm entspannt
 - deine rechte Schulter entspannt
-
- Spüre jetzt in deine rechte Brust und entspanne sie
 - deine rechte Bauchseite entspannt
 - deine rechten Beckenmuskeln entspannen
-
- Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem rechten Oberschenkelmuskel-entspanne ihn
 - deine rechtes Knie
 - deinen rechten Wadenbeinmuskel
 - deinen rechten Fuß
 - rechter großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh
-
- Deine ganze Aufmerksamkeit geht jetzt zu deinem linken Daumen-entspanne
 - gehe zu deinem Zeigefinger-entspanne
 - entspanne jetzt deinen linken Mittelfinger
 - deinen Ringfinger
 - deinen kleinen Finger
-
- Dein Bewusstsein wandert jetzt zu deinem linken Unterarm-entspanne
 - dein linker Oberarm entspannt
 - deine linke Schulter entspannt
-
- Spüre jetzt in deine linke Brust und entspanne sie
 - deine linke Bauchseite entspannt
 - deine linken Beckenmuskeln entspannen
-
- Gehe mit deiner Aufmerksamkeit weiter hinunter zu deinem linken Oberschenkelmuskel-entspanne ihn
 - dein linkes Knie
 - dein linker Wadenbeinmuskel
 - dein linker Fuß
 - linker großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh
-
- Du atmest tief in deinen Bauch
 - du entspannst und versinkst immer tiefer

- Richte dein Bewusstsein jetzt auf deine Kopfmuskeln --- entspannen
 - deine Augen --- entspannen
 - deine Lippen --- entspannen
 - dein Mund--- entspannen
 - deine Kiefermuskeln--- entspannen
-
- Spüre deine Nackenmuskeln und entspanne sie
 - deine Schultermuskeln
 - deine oberen Rückenmuskeln
 - deine unteren Rückenmuskeln
-
- Dein ganzer Körper ist vollständig entspannt
 - Du atmest tief und entspannt in deinen Bauch
 - Einatmen-Ausatmen
 - Visualisiere jetzt, was immer du dir wünschst, stell es dir bildlich vor.
 - Atme tief ein und aus
 - Du bist ganz entspannt

Werde langsam wach

----- langsam rückwärts zählen: 10,9,8....1

Bewege langsam deine Finger und Zehen

Öffne deine Augen,

Streck dich, gähne, werde wach