

Loslassübung

Wenn wir innerlich unruhig sind, gestresst, wir nicht abschalten können, sich die Gedanken drehen, wir uns das schlimmste vorstellen, negative Gedanken, pessimistische Gefühle gegenüber etwas haben und eventuell deshalb auch nicht einschlafen können, kann diese „Loslassübung“ helfen.

Es ist wie Zähneputzen vor dem schlafen gehen, eine Reinigung und je mehr wir die Übung machen umso schneller wirkt sie. Du kannst diese Übung auch liegend im Bett vor dem Einschlafen machen.

1. Setz dich gut hin, schliesse die Augen, atme tief ein und aus. Fühle wie du auf dem Stuhl sitzt, wie deine Füsse auf dem Boden aufkommen. Atme ein und aus und nimm deinen Atmen, deinen Körper bewusst wahr, lege die Hände nun auf den Bauch und locke den Atmen dorthin, dein Bauch wölbt sich beim einatmen und senkt sich beim ausatmen.
2. Weiter langsam tief ein- und ausatmen, ohne die Atmung willentlich zu beeinflussen, wende deine Aufmerksamkeit nun deinem Herzen/Brustraum zu. Stell dir vor, dass sich tagsüber all das was dich bewusst oder unbewusst belastet, sich wie in einem Gefäss bei deinem Herz-Brustraum gesammelt hat und dich dadurch einschränkt.
3. In Gedanken leerst du nun symbolisch die Schale, das Gefäss. Das schwere, fällt heraus, wird der Erde übergeben. Du atmest ein und beim ausatmen, stellst du dir vor, dass Du den Rest wo dich noch unruhig macht und belastet, ausatmest, loslässt. Spüre wie es in dir, in deinem Herzen leichter wird.
4. Stell Dir ein Licht vor, dass nun von deinem Herzen aus strahlt, immer grösser wird, sich in deinem Körper ausbreitet, strahlend, leuchten, hell bis es dich ganz ausfüllt, es strahlt über dich, deinen Körper hinaus. Dein Licht strömt vom Herzen aus in den Brustraum, den linken Arm hinunter, in die Hand bis in die Fingerspitzen und dort raus in den Raum. Nun schickst du das Licht den rechten Arm hinunter, in die Hand bis in die Fingerspitzen und dort raus in den Raum. Nun fliesst das Licht, in den Hals, dein Gesicht, den Kopf bis zum Scheitel und dort raus. Weiter strömt dein Licht runter in den Bauch, füllt diesen aus, das linke Bein runter, in den Fuss und raus in den Boden, das rechte Bein runter, in den Fuss und bis in den Boden. Du, dein ganzer Körper fühlt sich hell und leicht an.

Atme 3 x tief ein und aus, spüre deine Füsse wie sie den Boden berühren und öffne die Augen.