

Einleitung

Im Folgenden spreche ich für Dich eine Entspannungsreise durch Deinen Körper. Eventuell liegt sie Dir auch als Text vor.

Sie kann der Beginn eines Weges sein, der Dich tiefer zu Dir selbst führt, so wie Du es vielleicht schon mit der Psychobionik erfahren hast - oder sie hilft Dir einfach ein Stück loszulassen, Dich im Alltag zu entspannen.

Du kannst also am Ende des Textes tiefer in Deine Innenwelt eintauchen, Dich auf die Suche nach den Ursprüngen Deiner Probleme machen.

Dann solltest Du allerdings schon Erfahrungen mit der Psychobionik oder der Synergetik Therapie gemacht haben beziehungsweise das Basishandwerkzeug des Psychobionik Instituts gelesen haben und mit den Erforderlichkeiten für eine Innenweltreise vertraut sein, um sie sicher und erfolgreich anwenden zu können.

Stößt Du auf ein Thema, dass Dir zu schwierig oder komplex erscheint, schläfst Du vielleicht sogar dabei ein, dann scheue Dich nicht, bei uns anzurufen und eine Psychobionik Einzelsitzung zu buchen.

Möchtest Du nur die Entspannung erleben, dann öffne am Ende der Reise einfach Deine Augen und kehre mit Deiner Aufmerksamkeit wieder in die Gegenwart zurück.

Du wirst Dich erholter und gelöster fühlen, um Deinen Alltag anzupacken.

Ich bin kein Arzt, Psychologe oder Heilpraktiker. Ich bin Psychobionikerin.

Du entscheidest selbständig und bewusst, wie Du mit dieser Entspannungsreise umgehen möchtest.

Weitere Informationen findest Du unter www.rita-schreiber-institut.de oder unter www.psychobionik.de

Am Ende der Entspannung wird es einfach still, dann kannst Du, wenn Du willst selbst Deine Reise alleine fortführen.

Achte darauf, dass Deine YouTube-Einstellungen entsprechend sind, damit kein neuer Film selbsttätig startet.

Und nun viel Spaß....



Entspannungstext

Suche Dir nun einen Platz, wo Du Dich entspannt hinlegst.
Vielleicht nimmst Du Dir eine Decke und machst es Dir gemütlich....

Und wenn Du nun Deinen Platz gefunden hast, liegst Du ganz entspannt, alles ist weich und angenehm.
Schließe bewusst Deine Augen und richte Deine Aufmerksamkeit nach Innen und Du weißt, dass Du Dich ab jetzt nicht mehr bewegen musst.

Folge Deinem Atem: atme ein.... und aus....
Und jeder Atemzug bringt Dich tiefer vom Hals in die Brust zu Deinem Magen in den Bauch.... ins Becken....
Du durchströmst Deinen ganzen Rumpf und überall wo Du Verspannungen spürst, atmest Du hinein und löst sie beim Ausatmen auf.
Ein.... und aus....
Es löst sich mehr.... und mehr....
Mit jedem Ausatmen sinkst Du tiefer in Deine Entspannung....
Bis es wie von selbst in Dir fließt, ein ruhiger und gleichmäßiger Fluss auf dem Weg durch Deinen Körper.

Mit jedem Ausatmen entspannen Deine Muskeln mehr.... und mehr....
Jegliche Anspannung verlässt Deinen Körper.
Du atmest sie einfach aus....

Folge nun dem Weg den Dein Atem durch Deinen Körper nimmt und lasse Dich bis zu Deinen Füßen treiben.
Spüre Deine Zehen, sie entspannen sich, genauso wie Deine Fußsohlen.... und die Fersen, die sich sanft in die Unterlage eindrücken....
Wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit in Deine Unterschenkel und spüre auch hier das Loslassen Deiner Muskeln....
Nun nimm Deine Oberschenkel wahr. Es geschieht die gleiche Entspannung....
Jeder Atemzug lässt sie schwerer einsinken....
Beide Beine liegen nun entspannt auf der Unterlage....

Dann wandere mit Deiner Aufmerksamkeit in Deinen Bauch und spüre wie der Atem auch hier für ein entspanntes Loslassen sorgt....
Gib Dich diesem Fluss hin....

Atme ein.... und aus.... ein.... und aus....

Nun spüre in Deinen Brustkorb hinein. Auch hier sorgt Dein Atem für Entspannung und Ruhe.....
Spüre, wie sich Dein Brustkorb beim Einatmen hebt.... und beim Ausatmen senkt....
Ganz bewusst spürst Du es.... heben und senken heben und senken
Und auch hier gibt es nichts zu tun....

Alles geschieht von selbst, heben.... und senken....

Fühle dann in Deine Arme - bis hinunter in die Fingerspitzen....
Auch hier sorgt Dein Atem für Ruhe und Entspannung.
Alles liegt gelöst und berührt die Unterlage.

Spüre, wie Deine Hände geöffnet sind, die Finger locker ausruhen....
Deine Unterarme werden schwerer.... und schwerer....
Genauso wie Deine Oberarme.... schwerer.... und schwerer werden....
Eine wohlige Wärme und Entspannung breitet sich aus....

Dann wandere mit Deiner Aufmerksamkeit bewusst durch Deinen Hals.... in Deinen Kopf.... und
spüre auch hier, wie Deine Gesichtszüge loslassen....
Mit jedem Ausatmen entspannt sich Dein Gesicht mehr.... und mehr....
Bis in die Haarwurzeln spürst Du tiefe Ruhe....

Dein ganzer Körper gibt sich dieser Stille hin und lässt los....
Nur der Atem gleitet ruhig durch Deinen Körper....

Du liegst entspannt wie jede Nacht und Du weißt, dass es nichts zu tun gibt.
Dein Herz schlägt ruhig und entspannt.... Dein Atem fließt durch Deinen Körper.... alles
geschieht von selbst.

Dein Körper weiß wie es geht - seid Anbeginn.
Und in diesem Vertrauen auf den ewigen Fluss, kann Dein Bewusstsein nun auf eine Reise gehen
- eine Reise, die Dich tiefer zu Dir selbst führt.

Ich zähle jetzt von 10 bis 1 und mit jeder Zahl sinkst Du tiefer hinab in Dich hinein.

10 - mehr und mehr loslassen nach....
09 - tiefer hinabsinken nach....
08 - atme bewusst ein und aus nach....
07 - folge dem Atem nach....
06 - alle Muskeln ruhen tief und entspannt nach....
05 - Du spürst die Weichheit Deiner Unterlage nach....
04 - Dein Atem durchströmt Deinen Körper nach....
03 - folge dem Fluss nach....
02 - und nach....
01....

Du hast nun verschiedene Möglichkeiten - spüre welche die Deine ist und folge ihr, dann brauchst
Du meinen Worten zu den anderen Optionen keine Aufmerksamkeit geben.
Deine Entspannungsreise durch Deinen Körper kann hier enden und Du kehrst bewusst, wach
und klar wieder in die Gegenwart zurück und mit dem Öffnen Deiner Augen bist Du wieder
kraftvoll im Hier und Jetzt.

Oder Du begibst Dich auf Deine weitere Reise in Deine Innenwelt, so wie Du es vielleicht schon
öfter getan hast, mit der Psychobionik oder der Synergetik Therapie....
Dann folge auf Deinem Weg den Stufen einer Treppe hinab - tiefer in Dein Unterbewusstsein und
Du weißt, dass Du mit jeder Stufe tiefer zur Quelle Deines Themas gelangst, das Du Dir heute
anschauen möchtest.
Hole bewusst Dein heutiges ICH als Beobachter hinzu und Du weißt, dass Du alles laut
ansprechen musst, um im Fluss zu bleiben....
Begib Dich nun in einen Gang mit Türen.