

- Phantasiereise -

- *Deine blaue Stunde* -



Du hast gerade ein warmes Wannenbad genommen und dein Lieblingsölbad perlt noch auf deiner Haut ab, während du dich mit deinem Badehandtuch trocken- frottierst.

Dein Mandelblütenöl riecht noch so sinnlich auf deiner Haut, als du schon längst deinen Morgenmantel übergestreift hast.

Vielleicht hast du ja auch noch ein anderes Duftbadeöl, das du sehr magst, wähle deinen eigenen Duft aus -

Samtig weich und gepflegt fühlt sich deine Haut jetzt an und so legst du dich für eine blaue Stunde auf deine Couch.

Du sinkst immer tiefer in dein Kissenmeer.

Es duftet alles noch so herrlich frisch nach deinem gebadeteten Öl, das du dich immer mehr entspannen kannst.

Und immer mehr genießt du auch die herrliche Ruhe und die die Stille um dich herum -

Riechst du noch den Duft deines Badeöles?

Im sanften Schein deines Kerzenleuchters, der auf deiner Kommode steht, siehst du nur noch die Konturen deines Raumes und nur die Flamme erhellt dich jetzt.

Das Licht ist hell und wärmt dich, es strahlt und flackert hin und her und langsam gleitest du immer tiefer in deine Träume hinein.

Wohin führen dich deine Träume jetzt?

Kannst du dich auf deine Träume einlassen?

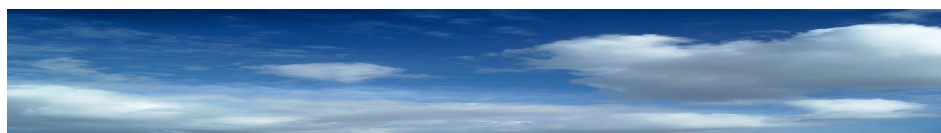
Brauchst du vielleicht noch einwenig Zeit?

Dann kuschele dich doch einfach noch mehr auf deiner Couch zurecht. Immer tiefer und tiefer in deine Polster-ecke mit den vielen Kissen.

Die Kissen sind sehr weich und deinen Kopf läßt du jetzt ganz einfach fallen - dein Nacken entspannt sich - deine Stirn glättet sich -

Du bist jetzt ganz ruhig -

Die Musik aus deiner Stereoanlage klingt so lieblich schön und leise und leise und stört dich gar nicht, während du immer noch ruhiger wirst -



Die Gedanken ziehn vorbei, wie die Wattewölkchen am Himmel - sie ruhen!

Du bist weit weg von deinem Alltag - von deiner Familie, deiner Arbeit, Schule, deinen Pflichten und Aufgaben.

Das ist so schön und du denkst, das müßtest du viel öfters tun.

Wann hast du dir zuletzt solch ein schönes Vollbad geleistet- das ist doch schon ewig her.

Aus deinem kleinen Duftlämpchen strömt zart liebliches aromatisches Duftöl deiner Wahl - und breitet sich in deinem ganzen Raum aus.

Riechst du auch diesen Duft?

Für mich ist es wiedereinmal Mandelöl mit einem Spritzer Sandelholzöl.

Du bist jetzt ganz ruhig -

Deine Arme sind inzwischen ganz schwer geworden, so schwer wie Blei und auch deine Beine, sind nun ganz schwer.

Versuche sie einmal zu bewegen, spürst du die Schwere?

Der Raum ist angenehm temperiert, sodaß du gar keine Decke brauchst.

Du spürst noch immer die Wärme deines Wannenbades.

Dein Morgenmantel und die Socken geben dir noch zusätzliche Wärme, sodaß deine Arme und Beine auch ganz warm sind.

Du liebst diese wohlige Wärme.

Es fühlt sich jetzt an, wie an einem warmen Kaminfeuer.

Spürst du diese Wärme?

Hörst du das Knacken des Holzes im Kamin?

Dann bist du jetzt endlich bereit in deine Träume einzutauchen!

Du bist ganz ruhig und entspannt.

Du atmest ein - und wieder aus.

Ein

Aus

und dabei spürst du, wie sich deine Bauchdecke, mit jedem Atemzug, hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Dein Atem fließt - ruhig - und von selbst.

Ein

Aus

Du bist in völliger Harmonie mit deinem ganzen Körper.

Spürst du diese Harmonie?

Und du merkst wie dein Körper und deine Seele eine Einheit sind!

Spürst du diese Einheit?

Du bist in Sicherheit- dir kann jetzt nichts mehr passieren.

Schau dir jetzt deine Träume einaml genauer an.

Sind es Bilder - Geschichten- Urlaubsreisen?

Wohin führen sie dich?

Erzähle mir davon!

Es ist bestimmt etwas Angenehmes!

Deine Mundwinkeln ziehn sich leicht nach oben und ein

Lächeln erscheint auf deinen Lippen-

Deine Träume geben dir jetzt Kraft und Energie und du fühlst dich völlig entspannt und warm.

Du tankst kostenlose Energie und dein Geist ist jetzt ganz klar.

Ein Gefühl der Geborgenheit ist jetzt in dir und inzwischen hat die Wärme auch deinen Bauch erreicht.

Dein Bauch ist ganz warm, angenehm warm.

Es ist so, als hättest du eine kleine Sonne in deinem Bauch, die nach allen Richtungen, hell wie ein Licht erstrahlt. Zurück zu deinen Träumen - wo bist du gerade?

Kannst du mir folgen?

Ist es die Erinnerung an deinen letzten Urlaub!

Der schöne Sonnenuntergang - der rauhe Wind, der deine Gedanken einfach wegpustet, wie die vorbeiziehenden Wölkchen am Himmel - die Wellenbewegungen des Meeres - die wie Schaumkrönchen auf und abschwappen.

Oder ist es das kristallklare Wasser, das aus dieser wunderschönen Bergquelle heraus fließt. Hörst du das Plätschern des Wassers?

Diese Luft hier in den Bergen ist so rein und würzig. Atme diese Luft doch einfach ein!

Machst du gerade einen Waldspaziergang, um dich herum - Wälder-Moos unter deinen Füßen - Ein kleiner Brunnen, der in einem Teich hineinplätschert.

Spürst du deine Schritte über das weiche Moosbett?

Fährst oder fliegst du einfach nur zu deinem Lieblingsort, um das Flair der großen weiten Welt kennenzulernen, oder nur, um an deinem gewohnten Urlaubsort einfach mal wieder zu relaxen,

Oder sind es nur Geschichten von liebevollen Menschen um dich herum, Bilder von vertrauten Freunden,

Familien, mit denen du gerne zusammenlebst, die dir Wärme und Geborgenheit geben!

Herrlich deine Träume-nicht wahr!

Ich wünsche dir viel Spaß bei deinen Träumen!

Während du träumst, gehst du noch einmal in deinen Gedanken, deinen ganzen Körper durch, indem du jetzt bei deinen Füßen anfängst.

Du spürst jeden einzelnen Zehen und legst sie sorgfältig auf deiner Unterlage ab.

Deine Beine und dein Becken sind ausgestreckt und du schmiegst dich noch mehr auf deiner Couch zurecht.

Du zeichnest in Gedanken die Zwischenräume deiner Finger nach und deine Arme liegen auch mit einem kleinem Zwischenraum zum Körper, auf der Auflage. Dein Kopf liegt gerade oder in Seitenlage, entspannt auf deinem Kissen.

Stell dir vor, daß deine Stirn ganz frisch und kühl ist und das zarte Hände von der Mitte deiner Stirn aus, zu den Seiten, all deine Gedanken - wegstreichen.

Du bist ganz ruhig und in Sicherheit.

Nun mußst du aber langsam zurückkehren- aus deinen Träumen und mir berichten, wie deine Träume aussehen!

Du hast jetzt sehr viel Energie gewonnen - und wenn du magst, gönne dir doch einfach mal öfters deine blaue Stunde- fernab vom Alltagsstress. Deine Schwere geht aus deinen Beinen und Armen zurück.

Deine Beine und Arme werden wieder ganz leicht und du kannst sie wieder bewegen.

Mache deine Hände zu Fäusten und bewege deine einzelnen Finger.

Du kannst jetzt ganz leicht und frei atmen und öffnest deine Augen!

Gähne ruhig wenn du magst und strecke dich, wie morgens beim Aufstehen!

Du kommst jetzt wieder in diesem Raum an und bist wieder im Hier und Jetzt!

Du bist jetzt froh und gut gelaunt!

Und..... deine BLAUE STUNDE
immer wieder gerne - du hast sie dir verdient!