

Phantasiereise - Der türkise Wasserfall – Entspannung für „zwischen durch“

Stell Dir vor, es ist ein wunderschöner, sonniger Tag. Du gehst am Strand spazieren, spürst den warmen weichen Sand unter Deinen Füßen. Du hörst das sanfte rauschen der Wellen und schaust auf das weite unendliche Meer hinaus, dessen Farbe heute im Sonnenlicht türkis-blau erstrahlt. Viele verschiedene türkise Farbnuancen zaubert die Sonne auf das Wasser. Helles Türkis, Grüntöne, helles blau, das sanft in ein dunkles Türkis übergeht, bis hin zu einem leuchtenden mittelblau. Auf der Wasseroberfläche tanzt das Licht. Es sieht aus, als würden dort lauter winzig kleine weiße Lichter tanzen, die wie Kristalle im Sonnenlicht funkeln. Und wie Du so auf das unendliche, weite Meer schaust, hast Du den Wunsch, darin zu baden. Völlig gleich ob Du schwimmen kannst oder nicht, hier auf dieser Bewusstseinssebene kann Jeder im Wasser schwimmen.

Du ziehst Deine Kleider aus und gehst Schritt für Schritt ins Wasser. Die Sonne wärmt Deine Haut. Das Wasser ist angenehm warm. Und so gehst Du Schritt für Schritt weiter. Das Wasser berührt Deine Haut. Es fühlt sich ganz weich an und warm. Und wie Du Dich einfach ganz still ins Wasser legst, so wie Du Dich sonst immer in Dein Bett legst, umarmt Dich das wundervolle warme türkis schimmernde Wasser. Es ist weich und warm und es trägt Dich. Du liegst im Wasser, Dein Rücken ist ganz entspannt, Deine Wirbelsäule macht sich lang, ganz natürlich und sanft. Deine Arme und Beine bewegen sich ganz sanft und natürlich im Wasser. Dein Kopf liegt wie auf einem Kissen. Jegliche Anstrengung, den Kopf aufrecht zu halten entfällt. Deine Nackenmuskulatur entspannt sich im wohligen warmen Wasser. Ein unglaublich schönes Gefühl breitet sich in Dir aus. Das Wasser hält Dich. Es trägt Dich. Ganz sanft bewegen die Wellen Deinen Körper. Du selbst brauchst überhaupt nichts zu machen. Es fühlt sich an wie in einer Babywiege. Du gibst Dich dem fließenden, weichen Gefühl des Wassers hin. Du gibst Dich der natürlichen Bewegung des Wassers hin und genießt es.

Die Sonne scheint auf das Wasser und wärmt Dich. Du entspannst mehr und mehr und es geht Dir sehr gut dabei. Du liegst im angenehm wohligen warmen Wasser. Alle Muskeln entspannen. Sie entspannen mehr und mehr, denn hier im

Wasser ist es warm und wohlig und die Muskeln lassen vollständig los. Das Wasser trägt Dich, es hält Dich, es umarmt Dich. Du liegst einfach nur da. Dein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. Du entspannst Dich mehr und mehr.

Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Es fühlt sich an, als wenn Du alle quälenden Gedanken, alle Sorgen und alle Anspannung des Tages einfach ins Wasser legst und die sanften Wellen spülen all das was Dich belastet, was Dich einengt, was Dir Kummer und Schmerz bereitet, von Dir fort und tragen es ins weite unendliche Meer hinaus, wo es sich vollständig auflöst im Glanze des türkis-grün-blauen Wassers. Du brauchst einfach nur zu sein, so wie Du wirklich bist. Du liegst im Wasser, Dein Atem fließt frei, ein Kommen und Gehen, wie Ebbe und Flut. Dein Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig.

Die warme gelb-goldene Sonne scheint auf das Wasser und spiegelt sich darin, genau an der Stelle, an der sich Dein Bauch, Dein Solarplexus, befindet. Du spürst in Deinem Solarplexus, in Deinem gesamten Bauchraum eine angenehme Wärme. Du spürst die Sonne, die ihre wärmenden gold-gelben Strahlen in alle Richtungen Deines Bauchraumes und Deines Körpers erstreckt. Dein Bauch wird von einer wohligen, angenehmen, gold-gelben, sonnigen Wärme durchflutet, die bis in die entlegendsten Ecken findet, Anspannung auflöst und Deinen Bauch angenehm warm und weich macht. In Deinem Bauch macht sich das wärmende Gefühl von Geborgenheit, Nahrung, Freiheit, Leichtigkeit und Freude breit. Du genießt es. Du liegst im warmen Wasser und es geht Dir sehr, sehr gut dabei.

Das Wasser gibt Dir sanfte Impulse und so gleitest Du wie in Zeitlupe ganz natürlich dahin. Das Wasser trägt Dich, es umarmt Dich, es hält Dich. Deine Schultermuskulatur ist ganz locker, warm und weich. Deine Wirbelsäule macht sich lang, ganz natürlich. Deine Nackenmuskulatur ist angenehm frei, warm und weich. Du folgst den natürlichen Bewegungen Deines Kopfes, der vom Wasser ganz sanft von links nach rechts bewegt wird, winzig kleine Kreise nach rechts und links macht, sich kaum merklich nach vorn und hinten bewegt um dann kleine Achten zu schreiben und größere Achten zu schreiben. Du gibst Dich einfach dem Wasser hin. Es geschieht ganz von allein. Dein Kopf ist klar und frei. Immer klarer und freier wird Dein Kopf.

Fast regungslos liegst Du nun im Wasser. Das Wasser ist jetzt ganz ruhig. Die Wellen sind so winzig, dass Du das Wiegen des Wassers fast nur noch erahnst. Du liegst im türkis schimmernden Wasser und genießt die Entspannung, die Wärme, die Stille. In der Stille hörst Du den Klang des Wassers. Es ist ein sphärischer, leiser und sehr sanfter, gefühlvoller Klang der Liebe. Du wirst getragen und gewiegt im Wasserklang. Genieße dieses wundervolle Gefühl. Aus heilsamen inneren Welten kommt die Schwingung des türkisen Wassers zu Dir. Sie heilt Dein Herz, bringt Dir ein warmes, liebevolles Gefühl im Herzen, das Weite, Freiheit, Leichtigkeit und Frieden verströmt.

Wann immer Du das Gefühl hast, Dich im Alltag immer wieder bewusst in Deine Mitte begeben zu wollen, in Deine Herzenskraft zu gehen, vielleicht um anderen Menschen immer wieder neu aus einer respektvollen Herzenshaltung begegnen zu können oder um einfach Deine Herzenskraft zu stärken, zu entspannen und Kraft zu schöpfen, stelle Dir in Deinem Inneren vor, Du würdest unter einem türkisen Wasserfall stehen. Das türkise Wasser gibt Dir Kraft. Diese Kraft hilft Dir immer wieder zurück zur Ruhe, zum inneren Frieden, bringt Dich in Deine Herzenskraft und hilft Dir aus dieser entspannten Position heraus Lösungen zu finden und Entscheidungen zu treffen.

Genieße die Kraft des türkisen Wasserfalls noch einen Moment für Dich ganz allein.

Langsam ist es an der Zeit zurückzukehren. Voll Dankbarkeit verabschiedest Du Dich von dem türkisen Wasser und bewegst Dich Schritt für Schritt aus dem Wasser wieder heraus.

Am Strand wartet ein frisches Handtuch und frische neue Kleidung auf Dich. Du trocknest Dich ab, ziehst die frische neue Kleidung an und begibst Dich voll Freude und Lebenskraft langsam und achtsam mit Deiner Aufmerksamkeit wieder in diese Bewusstseinssebene. Nimm dir die Zeit, die Du benötigst. Ende ganz bewusst. Wenn Du so weit bist, atme tief, recke und strecke Dich. Dein Kopf ist klar und frei. Es geht Dir sehr, sehr gut.