

Sonnenwärme

Für diese Übung legen Sie sich am besten hin. Nehmen Sie sich Zeit, bis Sie eine bequeme Position gefunden haben. Schließen Sie die Augen und beobachten Sie für ein paar Sekunden Ihren Atem.

Stellen Sie sich jetzt vor, Sie sind am Meer. Es ist noch früh und Sie liegen auf einer Decke – oder direkt im Sand. Die Sonne steht noch sehr niedrig, es ist angenehm warm. Sie sind ganz für sich: Nur der Sand, die Wellen aus der Ferne und ein paar Möwen am Himmel.

Die Sonne steigt langsam höher und Sie spüren, wie die Sonnenstrahlen langsam Ihren Körper erreichen.

Sie fühlen die sanfte Wärme der Sonnenstrahlen zuerst auf Ihren Zehen. Dann wandert die Sonne weiter über Ihren Spann, Ihre Fersen, bis Sie Ihre Knöchel erreicht. Spüren Sie in Ihre Füße hinein – können Sie die Wärme fühlen?

Jetzt wandern die Sonnenstrahlen Ihre Unterschenkel entlang, bis zu den Knien. Sie spüren die Wärme auf Ihrer Haut, wie sie immer tiefer durchdringt. Versuchen Sie, in den Sonnenstrahl hineinzuspüren.

Die Sonne steigt höher und auch Ihre Oberschenkel werden jetzt von den Sonnenstrahlen erwärmt. Sie liegen einfach da und spüren die Sonne auf Ihren Beinen. Sie müssen nichts tun, Sie nehmen einfach nur wahr, was mit Ihnen geschieht.

Die Sonnenstrahlen wandern weiter Ihren Körper entlang, über Ihren Unterleib, Ihre Hände, Ihre Unterarme, bis zum Bauchnabel. Wenn Sie wollen, bewegen Sie Ihre Finger – und genießen Sie die Wärme, die sich immer tiefer in Ihrem Körper ausbreitet.

Als Nächstes erreichen die Sonnenstrahlen Ihren Brustkorb, Ihre Unterarme und Schultern. Ihr ganzer Oberkörper wird nun von der Sonnenwärme durchströmt.

Die Sonne ist nun schon recht hoch am Himmel, nur Ihr Kopf liegt noch im Schatten. Die Sonnenstrahlen wandern langsam Ihren Hals entlang. Jetzt erreicht die Wärme Ihr Kinn, Ihre Lippen, Ihre Nase und Wangen, Ihre Augen, Ihre Stirn, bis Ihr ganzes Gesicht und Ihr ganzer Kopf von der Sonne erwärmt wird.

Jetzt liegen Sie vollständig in der Sonne: Im Licht, in der Wärme. Es weht ein leichter Wind. Sie spüren Ihren ganzen Körper, wie er durch und durch von Sonnenstrahlen durchdrungen wird. Sie liegen einfach nur da und atmen und fühlen in sich hinein – einfach so.

Bereiten Sie sich jetzt darauf vor, wieder in die Gegenwart zurückzukehren. Atmen Sie noch ein paar Mal tief ein und aus. Bewegen und strecken Sie sich und öffnen Sie Ihre Augen.