Allgemeine Einleitung einer Fantasiereise

Zeit zum Träumen, Zeit die Fantasie auf Reisen zu schicken. Eine gute Fantasiereise kann eine sehr schöne und zutiefst entspannende Erfahrung sein. Die Einleitung dieser Übung ist in der persönlichen Gesprächsform gehalten, da das förmliche "Sie" auf dieser entspannten Reise eher befremdlich wirkt. Es geht vor allem darum, eine möglichst ungezwungene Atmosphäre zu kreieren. Leise Musik und angenehmer Duft können helfen, die Entspannung zu vertiefen. Ebenso sollten alle Texten ruhig und mit ausreichenden Pausen vorgelesen werden, um Zeit für die Vorstellung und Ausgestaltung der Situationen zu lassen.

Im Liegen:
Lege Dich in einer angenehmen Position auf die Unterlage.
Die Beine sollten hüftbreit ausgestreckt sein.
Die Arme legst Du bitte locker entlang Deines Körpers, ohne ihn zu berühren.
Die Hände sind geöffnet, sie sind ganz locker und entspannt.
Die Fußspitzen fallen locker nach außen.

Im Sitzen:
Setze dich aufrecht und bequem hin.
Die Beine sollten parallel nebeneinanderstehen.
Nimm Deine Schultern erst zurück und lass sie dann entspannt sinken.
Deine Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln.
Der Kopf ist gerade und das Kinn leicht zur Brust geneigt.

Schließe bitte Deine Augen.

Spüre jetzt ganz bewusst nach unten, den **Boden/Stuhl** unter Dir.
Gebe Dich voll und ganz diesem Gefühl hin.

Du **liegst/sitzt** ganz schwer und entspannt auf dem **Boden/Stuhl**.
Fühle Deinen Körper ganz bewusst und intensiv.
Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig.
Die Hände und Arme sind ganz schwer.
Der Nacken und die Schultern sind ganz schwer.
Die Füße und Beine sind ganz schwer.
Der Körper ist schwer.

Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst.
Du lässt los. Lass Dich einfach fallen.
Spüre wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt.
Atme langsam und tief.
Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt.

Deine Spannung weicht mit jedem Atemzug.
Du bist ruhig und entspannt …

Hier kann nun mit der eigentlichen Fantasiereise begonnen werden oder viele Arten der Entspannungsübung und Meditation ihren Anfang haben.

Allgemeine Ausleitung einer Fantasiereise

Es ist nun an der Zeit langsam zurückzukommen. Die schöne Reise ist vorüber.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt: Was hörst Du gerade? Wie riecht es und was schmeckst Du? Ist es warm oder kalt?

Atme noch ein weiteres Mal tief ein und wieder aus.

Spüre Deine Finger und Zehen.
Bewege sie nun langsam.
Spüre Deine Arme und deine Beine.
Spanne sie an, strecke und dehne Dich.
Spanne jetzt alle Muskeln des Körpers an und fühle dabei die Kraft und Energie in Dir.
Strecke und rekel dich wie eine Katze nach einem Schläfchen.

Ich zähle gleich langsam rückwärts von 10 bis 0. Bei 0 erlaubst Du Deinen Augen, sich zaghaft zu öffnen. Du wirst erfrischt und wach sein, dich angenehm und wohl fühlen.

…
10
…
9
…
8
…
7
…
6
…
5
…
4
…
3
…
2
…
1
…
0
… Willkommen zurück!