

Einschlaf-Meditation und das „Yin“ des Körpers pflegen.

Wir liegen entspannt am Rücken im Bett und beginnen, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Kopfhare richten. Von den Haaren gehen wir weiter über die Stirn bis zu den Augenbrauen. Dieser Bereich ist äußerst wichtig. Manchmal spürt man dort selbst Verspannungen, denn eine zusammengezogene und damit angespannte Stirn ist ein eindeutiges Zeichen für Stress.

Um den Bereich um die Augenbrauen zu entspannen, streichen Sie mit den Mittelfingerkuppe der Augenbraue entlang von innen nach außen. Dies ist eine gute und effektive Möglichkeit das gesamte Gesicht und damit auch den Geist zu entspannen, wenn man sich darauf konzentriert. Von den Augenbrauen richten wir unsere Aufmerksamkeit langsam weiter zu den Augen, der Nase, dem Mund, dem Kinn und die Backen. Mehr und mehr wird das gesamte Gesicht entspannt. Von dort entspannen wir weiter die Ohren, den Hinterkopf und den Nacken, bis unser gesamter Kopf vollkommen entspannt ist. Im nächsten Schritt konzentrieren wir uns auf den Hals, die Schultern und von dort über den Arm, die Ellenbogen bis zu den Fingern. Danach gehen wir zur Brust, entspannen diese und konzentrieren uns in weiterer Folge auf die inneren Organe (Lunge, Herz, Milz, Magen, Leber und Darm). Alles wird entspannt. Wir folgen danach von den Schultern aus der Hinterseite unseres Körpers. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf den gesamten Rücken bis zur Hüfte. Weiter geht es von der Hüfte über die Oberschenkel, die Knie, Unterschenkel bis zum Fußgelenk und die Zehen.

Alles wird langsam, Schritt für Schritt, entspannt.



Aktives Aufwachen mit Sinnesorganmassage

In folgender Reihenfolge werden die Sinnesorgane aktiviert:

- Augenmassage und Augenbrauen,
- Zunge kreist im Mund
- Zunge massiert zwischen Zähnen und Wangen
- Nasenwurzel und seitlich der Nase warm reiben
- Ohrenmassage