



Andrea Probst

Atme tief ein ...

Phantasie- und
Entspannungsreisen
zum Vorlesen

Illustrationen von Christin Maßmeyer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Worauf sollten Sie achten

Im Zwergenland

Ein Tag am Meer

Im Wald

Die Weiblichkeit

Auf der Wiese

Die geheimnisvolle Lichtung

Der Berg

Die Kraft des Baumes

Unter dem Himmelszelt

Der Garten

Am Fjord

Winterstille

Vorwort

Den ganzen Tag stürmen extrem viele Eindrücke auf uns ein, im Alltag, zu Hause, bei der Arbeit, im Straßenverkehr – oft weiß man nicht, wie man von A nach B gekommen ist, oder wann man den Einkauf für die Familie schafft, um am nächsten Tag ein gesundes Mittagessen auf den Tisch zu zaubern.

Denn ja, auch die Ansprüche, die wir an uns, unsere Mitmenschen und unser gesamtes Umfeld stellen, werden größer – immer weiter, immer schneller, so ist das heutige Motto.

Daher ist es zunehmend wichtig, dass wir uns nicht selbst dabei vergessen – uns zurücknehmen, zum Atmen kommen, Luft holen, mal Fünfe grade sein lassen.

Aber wie? Da versucht man zwischen dem Kindertaxi und dem Einkauf noch eben ein entspanntes Stündchen Yoga zu genießen – immer den Blick zur Uhr. Am Abend dann auf dem Sofa, die Augen fallen kurz nach den Nachrichten zu, oder aber es wartet noch die Wäsche, die zusammengelegt werden will.

Das ist Alltag – und wir haben uns zum größten Teil so mit ihm arrangiert. Aber wie schaffen wir es dieses Tempo Tag für Tag, Jahr für Jahr vorzulegen? Gar nicht!! Irgendwann kommt jeder an seine Grenze – der eine früher, der andere später.

In meinem Beruf als Erzieherin habe ich viele Kollegen gesehen, denen es schon so ging, mich eingeschlossen –

und in meiner Naturheilpraxis werden es immer mehr Patienten, die meine Hilfe und Unterstützung als Heilpraktikerin in Anspruch nehmen.

Stress, Überforderung, Burn-Out-Syndrom, Abgeschlagenheit, Schlafschwierigkeiten (Ein- oder/und Durchschlafprobleme) - und dazu gesellen sich dann Symptome auf der Haut, im Darm, Juckreiz, Verspannungen usw. usw. - die Liste ist ellenlang, wenn man will.

In meiner Naturheilpraxis biete ich Kurse für autogenes Training an - auch zur Prävention in Firmen kann man mich buchen, denn entspannte Mitarbeiter sind gesunde und vor allem motivierte Mitarbeiter. Aus eben diesen festen Kursen sind offene Gruppen entstanden, wo ehemalige Teilnehmer, oder auch die, die noch welche werden wollen, sich regelmäßig treffen, um Entspannung zu erfahren, durch geführte Phantasie- und Entspannungsreisen. Durch die in der Phantasie erzeugten Bilder wird ein tiefer Ruhe- und Entspannungszustand herbeigeführt.

Dieses Buch dient eher dem Vorlesen - wer sich selbst mit diesen Phantasiereisen entspannen möchte, dem empfehle ich zusätzlich noch meine CDs Atme tief ein ... Vol. 1 - erhältlich unter www.sounds-of-silence-musik.de/SHOP/ (Vol. 2 und 3 sind ab Herbst/Winter 2019/2020 erhältlich).

Worauf sollten Sie achten

Ich möchte Ihnen noch ein einige Tipps mit auf den Weg geben, damit es auch reibungslos funktioniert:

- Sie sollten sich mit der Phantasiegeschichte, die Sie vorlesen möchten, vertraut machen. Lesen Sie sich die Geschichte zuvor einmal durch. Vielleicht auch laut, damit Sie ein Gefühl für den Inhalt und die Pausen bekommen.
- Stellen Sie sicher, dass Störquellen wie Telefon, Handys oder die Türklingel abgestellt sind.
- Der Raum, den Sie nutzen, sollte warm sein, dennoch frisch gelüftet und der Zuhörer sollte bequem auf dem Rücken liegen, auf einer Yogamatte oder ähnlichem. Vielleicht wird noch ein Kissen für den Kopf benötigt, oder eine Rolle, um sie unter die Knie zu legen. Auf alle Fälle benötigt der Zuhörer eine Decke, wenn auch nur über die Füße oder Beine, denn der Körper entspannt zusehends und somit fährt der Kreislauf etwas runter – und wer fröstelt oder friert kann sich nicht entspannen.

Wenn jemand nicht auf dem Rücken liegen kann, wäre durchaus auch eine bequeme sitzende Position mit Rückenlehne möglich, einfach noch die Füße auf einen Hocker hochlegen und gut.

- Suchen Sie sich eine ruhige, entspannte Musik, wenn Sie möchten – sie sollte nur leise im Hintergrund zu hören sein.

- Bitte dimmen Sie das Licht, vielleicht machen Sie noch ein paar Kerzen an, und/oder träufeln etwas Aroma Öl in eine Duftlampe.
- Da sich während der Entspannung Herzfrequenz, Blutdruck und Puls senken, erkundigen Sie sich bei den Zuhörern im Vorfeld nach deren gesundheitlichem Befinden.
- Sprechen Sie langsam und deutlich, atmen Sie regelmäßig und lassen Sie genügend Pausen. Dafür habe ich für Sie entsprechende Bindestriche in den Texten vermerkt, sowie nach jedem Satzende. Somit kann das vorgelesene Wort von dem Zuhörer besser visualisiert werden.

Wichtig noch zu erwähnen - diese im Buch enthaltenen Phantasiegeschichten sind nicht für medizinisch-therapeutische Zwecke gedacht. Sie dienen lediglich der allgemeinen Entspannung, dem Wohlbefinden, aber auch bei Schlafstörungen, Stress und bei Verspannungen tun sie selbstverständlich gut.

Meine Geschichten beginnen und enden immer gleich - die Einleitung dient der Grundentspannung, Lockerung der Muskulatur, dem Erlangen einer gleichmäßigen Atmung, sodass Herz und Kreislauf langsam herabgesetzt werden und Sie in einen tranceähnlichen Zustand gleiten können.

Dann folgt der Hauptteil, wo die Worte visualisiert und tief im Unterbewusstsein aufgenommen werden und die Entspannung und Ruhe wahrgenommen und gespeichert wird.

Die Auflösung aus diesem tiefenentspannten Zustand ist sehr wichtig. Sie sollte behutsam durchgeführt werden, damit der Zuhörer langsam wieder in die Realität, ins Hier und Jetzt, zurückkehren kann. Das Herz- Kreislauf-System fährt langsam wieder hoch - durch dehnen und räkeln, gähnen und strecken kommt der Zuhörer wieder entspannt zurück und fühlt sich fit und erholt.

Im Anschluss, wenn alle wieder den bewussten

Zustand erreicht haben, lasse ich diesen gern noch ein bis zwei Minuten nachwirken und reiche am Ende ein Glas klares frisches Wasser, das belebt Körper und Geist.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim „Reisen“ und eine gute Portion Erholung,

Ihre Andrea Probst