

Bevezető relaxáció

Most kényelmesen elhelyezkedve hagyom, hogy testem megtalálja a maga biztonságát, és képes átadni magát a nyugalomnak, kellemes pihenésnek. Engedem, hogy testem egyszerűen jól érezze magát... átjárja a nyugalom, a béke érzése. Hagyom, hogy mindaz, ami belül történik, úgy alakuljon, változzon, ahogyan a legjobb.

elkezek belülről figyelni.....s ahogy a külvilág lassan eltávolodik, nyugodt lélegzéssel, érzem, ahogy a levegő lágyan, ki-be áramlik a testemben....érezem, ahogy emelkedik és süllyed a mellkasom, a hasfalam, és ahogy kiengedem a levegőt, átszellőzik a tüdőm, és testem minden sejtje... s minden légvétellel mélyül, mélyülhet ez a kellemes állapot.... s ahogy a levegő átjárja a tüdőmet, s életet ad a sejteknek, szöveteknek ...erőt s nyugalmat szívok magamba... s minden kilégzésnél megvan az a szabad út, szinte mint ahogy a hajók úsznak a vízen, minden, ami fölösleges, s amire már nincs szükség kiáramlik, kioldódik, eltűnik a légzés hullámain át. ..és ebben a nyugodt légzésben kicsit elidőzöm... hagyom, hogy létrejöhessen ez a könnyű, lebegés...

Most tíztől egyig számolva, az 1-hez érve testem teljesen ellazul a

10 kisimul a fejbőr, elsimulnak homlok ráncai, **9** ellazulnak az arc izmai, kienged az állkapocs, **8** elnehezülnek a szemhéjak, a szem környéki izmok, **7** kiengednek a nyak és a tarkó izmai **6** elenged a váll, elnehezülnek a karok, kézfejek, az ujjak, **5** ellazul a törzs, a hát, **4** elenged a mellkas és a has, a csípő, **3** elernyednek a comb izmai, a térdek és a boka, **2** mindkét láb elnehezül, kisimulnak a lábfejek, a talp, a lábujjak, **1** egész testem elnehezül, merülök, mind mélyebbre....egyre mélyebbre, s a testem már válaszoló, tökéletesen együtt működik...s mindazt, amit a tudatomba helyezek, tökéletesen érvényesül a testemben is

gyógyforrás-gyógyfürdő

... és most a teremtő képzelet útján lelki szemeim előtt megnyílik egy út, amely elvezet egy erdőbe...elindulok a ragyogó nyári napon...érezem a növények illatát és hallom a madarak énekét...lassan egy tisztásra érek, ahol a föld mélyéből egy meleg vízű gyógyforrás fakad... Különleges gyógyforrás ez, mert pontosan azokat a gyógyító anyagokat, ásványokat, gyógynövények oldatát mossa ki, amelyekre a gyógyulásomhoz szükségem van

.....s ahogy közelebb kerülök hozzá, és megtapasztalom a gyógyforrás vizét..... érzem ujjaimon, a tenyeremen, karomon, arcomon, homlokomon, szemhéjaimon a kellemes, hűsítő, simogató, kristálytisza érzést....s ahogy az ajkaimhoz emelem a vizet, és úgy szétáramlik a nyelvemen, a fogaimon, a szájpaddlásomon, és lekúszik a nyelőcsövömön, s olyan kellemes érzéssel tölt el, és érzem gyógyító erejét szétáramolni egész testemben....csak hagyom, hogy mindezt megtörténjen... hogy átjárja minden testrészem, a szerveket, a szöveteket, minden sejtet és a sejtek belsejét is..... minden

érzés valóságos, s megújul minden apró sejt, ahogy megfürdik ebben az érzésben... minden ami feszítés volt vagy kellemetlen szintre magától hagyja el a testemet, a sejteketmert átveszi a helyét **ez** az érzés...s most létrejön mindez.

körülnézek, és a forrás közelében találok egy gyógyfürdőt a gyógyforrás vizével... Hőmérséklete kellemes, és ahogy belemerülök a vízbe, körülöleli egész testemet, és szinte érzem, ahogy a könnyűség, a súlytalanság érzése jár át, bőröm teljes felszínén érzem a víz lágyágát, kellemes hőmérsékletét, simogatását ... a nyugalom, a béke, a gyógyulás érzése áraszt el és eljut mindenhova a szervezetemben, ahova kell. **Most teljes biztonságban vagyok....** csak pihenek... a gyógyvíz a pórusaimon keresztül felszívódva átjárja az egész testemet, lelkemet, minden porcikámat...ahol szükséges, ott gyógyít, ahol regenerál, feltölt energiával... Most minden úgy történik, ahogy a legjobb a szervezetemnek....

ahogy mindezt átélem és magamba szívom a gyógyító erőket, érzem, ahogy felszívódik, a bőrömen keresztül a sejtekbe, a szövetekbeés a gyógyító energiák átjárják a csontjaimat...izmaimat...ízületemet...a szöveteket.... átjárja összes szervemet, a szívet...tüdőt...májat...epét...a hasnyálmirigyet...átmossa a veséket és a húgyutakat, segíti a méregtelenítést...átjárja a nemi szerveket...a vér-és nyirokerekéből kimossa a salakanyagokat, hogy az életenergiák szabadon áramolhassanak.....átjárja az emésztőrendszerem, a gyomor tájékát és a beleket.....harmonizálja az emésztésem, erősíti immunrendszerem.....A gyógyító energiák átjárják az idegrendszerem...végigáramolnak az agy és a gerincvelő állományán.... és az egész testemet behálózó idegrendszeren.....kioldják a feszültségeket...erősítik, ellenállóvá teszik az idegeket...

Jó érzés megmerítkezni ebben a gyógyító fürdőben....most átjár a nyugalom, az öröm, az önmagam iránti szeretet és megbecsülés érzése. Jó megtapasztalni mindezt, s jó átélni mindent, ami történik.... és amint áthatja a vérkeringésem a gyógyító energia, ahogyan át meg átjárja a talán szomorúságban, talán védelemben visszaszoruló, visszavonuló sejteket, most átjárja ez a gyógyító erő..... eljut a lelkem mélyére, minden titkos kis zugba, minden apró szegletbe, minden kis belső ösvényre..... oldja a múltbéli sebeket, fájdalmakat,és ahogy mindez átítatja egész lényemet, a gondolataimat, érzéseimet...mindaz, amit átélek és érzek..... lélekben rábólintok: jól van...jól van ez így. **S mindez így történik, mert ezzel egyetért a tudatos tudatom, a tudatom mélye és minden parányi sejt a szervezetemben.**

(.....szünet, töltődés)

... és ahogyan ezzel egész lényem egyet ért, lényem mélye is....belül rábólintok.... hogy mindez így történik... s most képzeletembe helyezek egy fénysugarat, ami bevilágítja egész testemet....beköltözik minden parányi sejtembe és a sejtek belsejébe is engedjem, hagyom hogy olyan jól érezzék magukat sejtjeim, hogy szinte mosolyogjanak..... feltöltődöm energiával, frissességgel, ahogy végig árad rajtam a fény és ahogyan végigárad ez a fény egész testemen.... most azt, ami a belső úton a

legkellemesebb érzés volt, előhívom.....(„mit is éreztem a legkellemesebbnek ezen a belső úton?“)..... s ha így elértem ezt a pillanatot, ezt az érzést magamhoz véve elindulok vissza a jelen valóságba a saját ritmusomban, ahogy jól esik...s érzem, ahogy testem visszatér ide a szobába.....s ha megérkeztem...finom mozdulat-impulzus indul el a lábujjaimtól ...átmozgatom mindenem.....behunyt szemmel még pihenek kicsit....és majd ha készen állok, visszakapcsolódom az élet körforgásába.....s hagyom szemeim lassan kinyílni.