MethodenSchatz

Induktion – Verbindung im Körper schaffen

Methoden-schatz www.frauke-niehues.net

Von Eva Sperger

Und während Sie sich jetzt ... vielleicht für einen Moment ... zurücklehnen ... kann es sein, dass Ihr Körper beginnt ... sich dem Rhythmus zu überlassen ... wie ein Blatt ... das sich im leichten Wind bewegt ... ganz sanft ... ganz still ...

Wie ein Zweig, der sich dem Wiegen nicht widersetzt ... sondern mitschwingt ... mitschwingt im Tempo des Augenblicks ... vielleicht beginnt auch Ihr Körper, diesem Rhythmus zu folgen ... sich leicht mitzubewegen ... ein wenig in der Hüfte ... ein wenig in den Schultern ... wiegend ... atmend ... empfangend ... wie ein Hauch ... der durch Sie hindurchgeht ... oder ein stiller Impuls ... der sich langsam in Bewegung verwandelt ... ganz sanft ... wie das Spiel des Windes im Blatt ... das nicht weiß, wohin es geht ... und doch genau richtig getragen ist ...

Und dabei ... kann auch der Atem kommen ... und gehen ... ... ganz ohne Mühe ... ganz ohne Richtung ... einfach so, wie es sich ergibt ...
an das einfache Kommen und Gehen ... des Atems ... an das einfache Sein ... von Atemzug zu Atemzug ...

Mit jedem Einatmen kann Klarheit kommen ... mit jedem Ausatmen kann etwas weichen ... etwas Scharfes, etwas Dichtes, etwas Schweres ...

Und auch wenn vielleicht noch nichts geschehen ist ... ist es doch schon im Werden ... während Sie hier sitzen ... oder liegen ... oder sein dürfen ...

Und vielleicht ... entsteht langsam das Bild eines Waldes ... ein Wald, der Sie willkommen heißt ... mit weichem Boden ... mit Licht, das durch die Blätter fällt ... mit einem Klang, der Sie erinnert ... an Ruhe ... an Langsamkeit ... an ein anderes Gehen ...

Schon auf dem Weg in den Wald hinein ... verändern sich vielleicht Ihre Schritte ... nicht, weil Sie es wollen ... sondern weil der Boden einlädt ... weicher zu werden ... nachzugeben ... zu tragen ... und der Körper beginnt vielleicht ... sich sanft im Takt des Windes zu wiegen ... so wie die Bäume es tun ... biegsam ... durchlässig ... tief verwurzelt und doch beweglich ... ein leichtes Hin und Her ... ein inneres Mitschwingen mit der Umgebung ... wie ein Gespräch zwischen Ihnen und dem Wald ... ganz leise ... ganz stimmig ...

Die Geräusche des Alltags bleiben zurück ... und in ihrem Platz tritt das Rauschen der Blätter ... ein Vogelruf ... das leise Knacken von Zweigen unter Ihren Füßen ...

Und die Luft ... ist eine andere ... frisch ... leicht ... mit einem Hauch von Moos ... und feuchter Erde ... vielleicht auch mit Harz ... mit Rinde ... mit Leben ...

Und mit jedem Schritt ... kann eine Gelöstheit kommen ... in den Schultern ... in den Armen ... in den Händen ... in den Rücken ... in die Brust ... in den Bauch ... in das Becken ... in die Beine ... in die Füße ...

Die Gelöstheit darf sich ausbreiten ... ganz still ... ganz langsam ... ganz tief ...

Die Gelöstheit strömt in die Schultern ... Die Gelöstheit strömt in die Arme und Hände ... Die Gelöstheit strömt in den Rücken ... Die Gelöstheit strömt in die Brust ... Die Gelöstheit strömt in Bauch und Becken ... Die Gelöstheit strömt in Beine und Füße ...

Der Körper erinnert sich ... an das Gehen ohne Ziel ... an das Dasein ohne Funktion ... an das Erleben ohne Leistung ...

Und inmitten des Waldes ... zeigt sich vielleicht eine Lichtung ... still ... weich ... weit ... mit einem Baum ... einem alten Baum ... einem Baum mit tiefen Wurzeln ...

Und Sie können sich setzen ... oder anlehnen ... oder ruhen ... mit dem Rücken am Stamm ... gehalten ... getragen ... eingeladen ...

Und von hier aus ... darf etwas Neues beginnen ...

Und während Sie sich jetzt ... vielleicht für einen Moment ... zurücklehnen ... kann es sein, dass Ihr Körper beginnt ... sich dem Rhythmus zu überlassen ... wie ein Blatt ... das sich im leichten Wind bewegt ... ganz sanft ... ganz still ... Wie ein Zweig, der sich dem Wiegen nicht widersetzt ... sondern mitschwingt ... mitschwingt im Tempo des Augenblicks ... vielleicht beginnt auch Ihr Körper, diesem Rhythmus zu folgen ... sich leicht mitzubewegen ... ein wenig in der Hüfte ... ein wenig in den Schultern ... wiegend ... atmend ... empfangend ... wie ein Hauch ... der durch Sie hindurchgeht ... oder ein stiller Impuls ... der sich langsam in Bewegung verwandelt ... ganz sanft ... wie das Spiel des Windes im Blatt ... das nicht weiß, wohin es geht ... und doch genau richtig getragen ist ...

Und dabei ... kann auch der Atem kommen ... und gehen ... ganz ohne Mühe ... ganz ohne Richtung ... an das einfache Kommen und Gehen ...des Atems ... an das einfache Sein ... von Atemzug zu Atemzug ...

Mit jedem Einatmen kann Klarheit kommen ... mit jedem Ausatmen kann etwas weichen ... etwas Scharfes, etwas Dichtes, etwas Schweres ...

Und auch wenn vielleicht noch nichts geschehen ist ...
ist es doch schon im Werden ... während Sie hier sitzen ...
oder liegen ... oder sein dürfen ...

Und vielleicht Sie können sich erlauben noch tiefer zu gehen, in den Wald hinein ... ein Wald, der Sie willkommen heißt ... mit weichem Boden ... mit Licht, das durch die Blätter fällt ... mit einem Klang, der Sie erinnert ... an Ruhe ... an Langsamkeit ... an ein anderes Gehen ...

Und auf dem Weg ... tiefer ... in den Wald hinein ... verändern sich vielleicht Ihre Schritte ... einfach weil der Boden Sie einlädt ... weicher zu werden ... nachzugeben ... zu tragen ... und der Körper beginnt vielleicht ... sich sanft im Takt des Windes zu wiegen ... so wie die Bäume es tun ...
biegsam ... durchlässig ... tief verwurzelt und doch beweglich ... ein leichtes Hin und Her ... ein inneres Mitschwingen mit der Umgebung ... wie ein Gespräch zwischen Ihnen und dem Wald ... ganz leise ... ganz stimmig ...

Die Geräusche des Alltags bleiben zurück ... und in ihrem Platz tritt das Rauschen der Blätter ... ein Vogelruf ... das leise Knacken von Zweigen unter Ihren Füßen ...

Und die Luft ... ist eine andere ... frisch ... leicht ... mit einem Hauch von Moos ... und feuchter Erde ... vielleicht auch mit Harz ... mit Rinde ... mit Leben ...

Und mit jedem Schritt ... kann eine Gelöstheit kommen ...
in den Schultern ... in den Armen ... in den Händen ...
in den Rücken ... in die Brust ... in den Bauch ...
in das Becken ... in die Beine ... in die Füße ...

Die Gelöstheit darf sich ausbreiten ...
... ganz still ... ganz langsam ... ganz tief ...

Die Gelöstheit strömt in die Schultern ...
Die Gelöstheit strömt in die Arme und Hände ...
Die Gelöstheit strömt in den Rücken ...
Die Gelöstheit strömt in die Brust ...
Die Gelöstheit strömt in Bauch und Becken ...
Die Gelöstheit strömt in Beine und Füße ...

Der Körper erinnert sich ...
... an das Gehen in Freiheit
... an das Sein in Gelassenheit
... an das Erleben in Lebendigkeit

Und inmitten des Waldes ...
... zeigt sich vielleicht eine Lichtung ... still ... weich ... weit ... mit einem Baum ... einem alten Baum ... einem Baum mit tiefen Wurzeln ...

Und Sie können sich setzen ... oder anlehnen ... oder ruhen ... mit dem Rücken am Stamm ... gehalten ... getragen ... eingeladen ...

Vertiefung –
Bild einer alten Höhle / innerer Ort der Erstarrung

Vielleicht ... gibt es irgendwo tief im Innern ... eine Kammer ... eine Höhlung ... ein geheimer Ort ... so alt, dass man nicht mehr weiß, wann er entstanden ist ... ein Ort, der lange verschlossen war ...

Vielleicht hat sich dort ... in den Ecken ... in den Winkeln ... etwas gesammelt ... was man nicht eingeladen hat ... aber was sich doch angesiedelt hat ... weil es einen unbewohnten Raum suchte ...

Und dieser Ort ... war lange still ... vielleicht taub ... vielleicht dumpf ... vielleicht stumm ...

Vielleicht war es ... wie ein Hohlraum unter einem alten Baum ... mit Erde, die lange keine Sonne gesehen hat ... mit Krabbeln und Zucken und Warten ...

Und wenn Sie jetzt ... mit Ihrem inneren Spüren ...
sich diesem Ort nähern ... nicht, um ihn zu verändern ...
nicht, um ihn zu vertreiben ... sondern nur, um da zu sein ...
dann kann es sein, dass dort etwas reagiert ... auf das einfache Dasein ... auf das stille Begleiten ...

Denn auch dieser Ort … auch dieser Fuß … auch dieses Gefühl … möchte vielleicht nicht repariert … sondern gesehen werden …

Übergang – der Boden erinnert sich an die Wurzel

Und wenn etwas gesehen wird … beginnt es manchmal, sich zu erinnern … nicht an etwas Konkretes … sondern an etwas Tieferes …

Wie ein Boden, der lange brach lag … und plötzlich den Regen wieder spürt … nicht viel … nur Tropfen … aber sie erreichen ihn …

Wie ein Ast, der tot schien … und doch unter der Rinde … ein Saft … ein Zittern … ein Funke …

Und so kann es sein … dass der Ort, der hohl war … sich langsam füllt … mit etwas, das nicht gemacht … sondern zugelassen wird …

Ressource – Die Wurzelverbindung / Baummetapher

Und so kann es sein … dass der Ort, der hohl war … sich langsam füllt … mit etwas, das nicht gemacht … sondern zugelassen wird …

Ein Baum mit einer Wurzel, … die tief reicht … auch dorthin … wo es lange dunkel war … Und dieser Baum hat gelernt, …auch mit Rissen weiterzuwachsen … auch mit Wunden zu blühen … auch mit Unterbrechungen zu leben …

Und wie dieser Baum … können Sie spüren, … wie etwas sich wieder verbindet … nicht auf einmal … nicht mit Kraft … sondern mit Geduld … mit Zuwendung … mit Wiederholung …

Und jedes Mal, wenn Sie sich diesen Baum vorstellen … kann auch in Ihnen etwas wachsen … sich strecken … sich verankern … sich erinnern: Ich bin lebendig …

Und jede Wurzel findet ihren Weg … manchmal um Hindernisse herum … manchmal mitten hindurch … aber immer geführt … von etwas Tieferem …

Und so darf auch diese Verbindung … von oben nach unten … von innen nach außen … sich wiederfinden … sich wieder schließen …

Integration & posthypnotische Suggestionen – Reframing & Wiederverbindung

Vielleicht … ist das, was Sie als Schmerz erlebt haben … auch ein Zeichen gewesen … dass etwas fehlt … dass etwas ruft … dass etwas zurückmöchte …

Und jedes Mal, wenn dieses Gefühl auftaucht … kann es begleitet sein … von einem neuen Klang … einem neuen Bild … einer neuen Spur …

Nicht mehr als Feind … sondern als Teil … als Hinweis … als Einladung …

Und jedes Mal, wenn Sie den Fuß berühren … mit der Hand … oder mit der Aufmerksamkeit … kann sich etwas mitbewegen … etwas, das weiterführt …

Posthypnotische Suggestion & Rückführung

Und so kann es sein … dass auch in den kommenden Stunden … Tagen … Momenten … etwas nachwirkt … etwas sich weiter entfaltet … wie ein Wurzelstrang, der sich still in die Tiefe schiebt … wie ein Baum, der auch in der Nacht weiter wächst … unmerklich … stetig … verbunden.

Vielleicht spüren Sie manchmal … beim Gehen … oder beim Innehalten … eine Wärme … eine Schwingung … ein Erinnern … an dieses innere Bild … an die Verbindung … an die Weichheit des Waldbodens … an die Gelöstheit in den Schultern … an die ruhige Kraft des Stammes … an das Licht, das durch die Blätter fällt …

Und jedes Mal, wenn der Fuß sich meldet … kann etwas mitklingen … wie ein leiser Ton aus der Tiefe … der nicht schreit … sondern erzählt … von einem Wandel … von einer Wiederbelebung … von einer langsamen, achtsamen Rückkehr ins Lebendige …

Und nun … darf das Bewusstsein sich wieder ausrichten … auf das Hier … auf das Jetzt

Sie können eine tiefen, aktivierenden Atemzug von wenigen Sekunden nehmen … spüren, wie der Körper sich bewegen möchte … die Schultern sich aktiv regen … können sich dehnen … oder recken …
bewegen sich nun … in Ihrer Zeit … wieder zurück … in diesen Raum … in dieses Jetzt … mit dem, was sich verbunden hat … mit dem, was sich erinnert … mit dem, was bleiben darf.

Und sind wieder ganz wach und frisch …
gut gewappnet für den Alltag

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Bitte beachten Sie, dass Trancen nur von Fachleuten mit staatlich erteilter Heilerlaubnis durchgeführt werden sollten und keinerlei Haftung übernommen wird. Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net*** → ***MethodenSchatz***.