

Die Lichtstrahlmethode

Die Lichtstrahlmethode kommt aus dem Vipassana-Yoga und unterstützt bei der Erleichterung von psychischen Belastungen aufgrund von akutem oder chronischem Schmerz oder anderen körperlichen Missempfindungen.

Nimm Dir einen ungestörten Moment und setze Dich entweder auf einen Stuhl oder auf den Boden. Wenn Du magst, in Meditationshaltung.

Werde Dir nun Deiner Haltung bewußt. Achte darauf, dass sich Deine Wirbelsäule im Gleichgewicht befindet und Deine Schultern locker herab hängen. Nimm Dir einen Moment und fühle von unten nach oben einmal durch Deinen Körper hindurch. Die Füße, die Unterschenkel, die Oberschenkel, das Becken, den Unterbauch, den Bauch, den Brustkorb, den Hals, den Kopf.

... und es kann sein, dass Du irgendeine Missempfindung wahrnimmst. Für den Moment, nehme sie einfach nur wahr, erforsche sie

- ... Wenn diese Empfindung eine Form hätte, wie sähe diese dann aus?
- ... Und wenn Sie eine Größe hätte, wie groß wäre sie dann?
- ... Und hätte sie eine Farbe, welche wäre es?
- ... Und beobachte auch die Beschaffenheit der Oberfläche
- ... die Beschaffenheit des Materials
- ... vielleicht gibt es einen Ton, der mit dieser Empfindung einhergeht?
- ... eine Temperatur?
- ... ein Gewicht?

Sei einfach mit Neugierde mit dieser Empfindung.

Und nun stelle Dir die Frage: „Welche Farbe würde meinem Körper gut tun?“ Vielleicht ist es Deine Lieblingsfarbe? Vielleicht gibt Dir auch Dein Körper oder die Empfindung eine Antwort auf die Frage? Nimm Dir einen Moment, Dir diese Farbe über Dir vorzustellen. Wie das Licht einer Sonne oder Lampe strahlt es von oben auf Dich herab. Wie eine Dusche strömt es auf Dich herab. doch dieses Licht berührt nicht nur Deine Haut, es strömt auch in Dich hinein. Durch Deinen Kopf, Deinen Hals, Deinen Brustkorb, Deinen Oberbauch, Dein Becken, Deine Beine, Deine Füße... Das Licht durchströmt natürlich auch die Körperstellen, in denen Du eine

Missempfindung wahrnimmst. Lass es hier in genau dem Tempo fließen, wie es sich richtig anfühlt. Vielleicht ist es dort ganz langsam und verweilt? Vielleicht strömt es in Wirbeln? Ganz so, wie es sich für Dich richtig anfühlt.

Vielleicht verändert sich die Empfindung dadurch?

In Ihrer Form?

In ihrer Beschaffenheit?

In ihrer Farbe?

oder in ganz anderen Aspekten.

Beobachte einfach mit Neugierde, wie sich das Licht auf die Empfindung auswirkt. Nimm wahr, wie das Licht diese Empfindung durchströmt. Und von über Dir, aus einer nie endenden Quelle strömt Licht nach und strömt in Deinen Körper. In genau der richtigen Farbe, in genau der richtigen Art und Weise. Und während von oben Licht nachströmt, fließt es unten aus Deinen Füßen wieder hinaus. Oder - wenn sich dies besser für Dich anfühlt - lasse Deinen Körper sich mehr und mehr anfüllen mit diesem Licht.

Nimm Dir Zeit, so lange Du möchtest, für diese Erfahrung.



www.traumawissen.de