

Karl Adamek

Körper-Klang-Meditation

Seien Sie begrüßt.

Herzlich willkommen zur Körper-Klang-Meditation.

Schaffen Sie sich eine geschützte Atmosphäre,
in der Sie ruhig und ungestört sind.

Legen Sie sich bequem auf den Rücken.

Schenken Sie sich selbst
in jedem folgenden Augenblick
alle Zeit, die Sie gerade brauchen,
alle liebevolle Zuwendung,
das wertvollste Geschenk,
das Sie sich machen können.

Auf dieser Klangreise
können Sie immer wieder auf´s Neue
mit den feinen Vibrationen Ihrer Stimme
in den Klangräumen der CD
Ihren ganzen Körper von den Zehen
bis zu den Haarwurzeln
auf sanfte, wohltuende Weise massieren,
bis in die Zellen hinein
entspannen und beleben.

Sie können so einfach und wirksam
Ihre körperliche und seelische Vitalität,
Ihre Lebensfreude und Ihre Selbstheilungskräfte
wie im Spiel aktivieren.

Ich begleite Sie
auf dieser heilsamen Reise zu sich selbst
mit meiner Stimme.

Erlauben Sie mir, Sie im Folgenden
mit dem sogenannten
Arbeits-Du für Meditationen
anzusprechen,
auch wenn wir uns nicht kennen.

Und während Du auf dem Rücken liegst
spüre, ob Du schon wirklich bequem liegst
oder ob Du Deinen Körper
noch ein wenig justieren möchtest,
bis es noch angenehmer ist
und Du so eine gute Weile
in Ruhe sein kannst.

Lenke nun Deine lauschende Aufmerksamkeit
auf Deinen Atem und erlaube Dir,
immer wieder neu
ruhig, langsam, tief ein-
und genüsslich auszuatmen.

Lass dieses genüssliche Ausatmen
wie von selbst geschehen,
und alles darf sich dabei
immer mehr entspannen.

Du darfst Dich
jetzt für eine gute Weile
aus Deinem Alltag lösen
und Raum schaffen, Dir nah zu sein.

Und während Du Deinem Atem lauschst,
wie er kommt und geht,
kannst Du schon jetzt oder auch später
die Augen schließen
und Dir so ein tieferes Erleben schenken.

Du kannst die Temperatur
der Luft auf Deiner Haut im Gesicht spüren.
Du kannst den Geruch der Luft im Raum riechen.
Du kannst die Musik dieser CD und meine Stimme hören.

Stelle Dir vor, wenn Du möchtest,
es ist ein angenehm warmer Sommertag,
Du liegst während dieser Klangreise
in einem Garten unter einem Baum,
eine sanfte Brise streichelt Deine Haut
der Himmel ist blau und weiße Wolken
ziehen dahin.
Schau in Deinen innerlich vorgestellten Himmel.

Und während Du weiteratmest
und der Musik lauschst,
lasse alle Spannung in Deinem Gesicht
einfach los.
Wie von selbst
darf dabei ein Lächeln entstehen,
als ob Du Dich wie ein geliebtes Kind im Garten
beim selbstvergessenen Spielen beobachtest.
Erlaube Dir jetzt, wenn Du möchtest,
dass diese Bilder
während der ganzen Klangreise
immer wieder neu aus Deinem Inneren auftauchen
und Dir ein Lächeln auf Dein Gesicht zaubern.

Und während Du Deinen Atem wie von selbst
immer tiefer ein- und ausfließen lässt,
erlaube Dir, mit jedem neuen Ausatmen
wach und ohne Bewertung auf die Regungen
in Deinem Körper zu achten,
immer entspannter und zugleich
immer wacher und achtsamer zu werden.

Alle Empfindungen,
ob angenehme oder unangenehme,
haben ihre Bedeutung
und sind in einem ständigen Wandel.
Du kannst Dir gewiss sein,
dass Du Dich immer
durch alle unangenehmen Gefühle
hindurchatmen und hindurchsingen kannst
und so die angenehmen Gefühle
durch Dein Atmen und Dein Singen
steigern kannst.

Alles hat seinen Sinn
im ewig fließenden Strom des Lebens.
Du brauchst es nur zuzulassen,
geschehen zu lassen,
wahrzunehmen und anzuerkennen,
was gerade ist.
Erlaube Dir zu vertrauen,
dass Du in Deinem Leben
die Dinge zum Guten hin fügen kannst.

Beginne von nun an durchgehend,
wenn du möchtest,
tief und wonniglich
durch die Nase ein-
und durch den Mund auszuatmen
und Dich mit jedem Ausatmen
tiefer und tiefer zu entspannen.
Dein Atem trägt Dich durch Dein Leben.

Und während Du weiter atmest und spürst,
wie Dein Atem
ein- und ausfließt, Dich trägt,
sprich innerlich, wenn Du möchtest,
die folgenden Sätze mit mir mit:

*Ich kann mich immer wieder,
wenn ich ausatme,
auf den tragenden Grund
des Lebens in mir sinken lassen
und immer wieder neu beginnen,
mich zu genießen,
meine Vitalität und
meine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.*

*Mein Körper ist ein erstaunliches,
hochintelligentes Wunder.
Ich kann lernen, das zu erkennen.
In dem Maße, wie gut ich
die Botschaften meines Körpers
erspüre und erhöere,
kann ich auch meine Gesundheit aktiv fördern.
Indem ich spüre,
entfalte ich mein Spürbewusstsein.
Je mehr ich spüre und bewusst wahrnehme,
umso lebendiger bin ich.*

*Mein Körper hat einen natürlichen Zug
hin zur Wonne und zur Selbstheilung
in dem Maße,
wie ich den Körper gewähren lasse
und alles genau so annehme,
wie es gerade ist,
wie ich bereit bin,
mich dem Leben anzuvertrauen.*

Und während Du weiteratmest
kannst Du spüren,
wie Dein Körper die Unterlage,
auf der Du liegst, berührt,
sich vielleicht schon jetzt
ein wenig tiefer der Erde anvertraut.
Du kannst den Geschmack
in Deinem Mund schmecken.

Du kannst wahrnehmen,
wie Dein Atem ein- und ausfließt
und sich vielleicht schon jetzt
eine angenehme Ruhe
und zugleich eine kribbelnde Belebung
in Deinem Körper ausbreitet.
Vielleicht auch erst später.
Wie auch immer: Alles ist gut, so, wie es ist.

Lass einfach alles so geschehen, wie es geschieht.

Und während Du Dir erlaubst,
immer tiefer zu atmen,
beginne von nun an beim Ausatmen
eine gute Zeit lang
nach Belieben so zu stöhnen,
wie es gerade kommt und angenehm ist.

Stöhne, wenn Du möchtest, alle Last heraus
und lausche nach innen
auf die Lust der Entlastung durch die Stimme.

Vielleicht spürst Du schon jetzt
oder auch erst später,
wie sich beim Ausstöhnen
körperliche Spannungen oder auch Schmerzen
aufzulösen beginnen
und eine darunter liegende
natürliche Lebensfreude beginnt,
sich in den Zellen auszubreiten.

Und während Du weiterstöhnst
kannst Du vielleicht schon jetzt,
oder auch später, spüren,
wie das Stöhnen der Last
sich in ein Stöhnen der Lust verwandelt,
oder in ein schmunzeliges Juchzen.
Urlaute. Urlaub im Eigen-Klang.
Du darfst Dich genießen.

Und während Du lauschst und stöhnst
kannst Du Dich ganz langsam darauf einstimmen,
das Stöhnen ins Singen und Tönen zu bringen.

Singe dabei immer auf's Neue Deinen Ton
über den großen Bogen eines ganzen Atemzuges
auf einem offenen „Hah“ auf dem Grundton
der Musik entspannt in den Klang.
Es braucht während der ganzen Klangreise
nur Dein Tönen und Singen auf dieser einen Tonhöhe.

Singe immer wieder auf dieser Tonhöhe
einfach so, wie es gerade spontan
aus Dir herausklingen möchte.
Ohne Bewertung.
Alles will, darf und kann erhört werden.

Und während Du weitersingst, kannst Du wissen:
jeder Ton ist dabei wieder neu und willkommen.
Lausche Deinem Ton, dem Klang Deiner Stimme.

Und während Du immer wieder
auf's Neue Deinen großen Atem-Bogen singst,
kannst Du, wenn Du möchtest,
jetzt zu erspüren beginnen,
wie Du die Vibrationen Deiner Stimme
gezielt überall hin
in Deinen Körper lenken kannst,
indem Du einfach zum Beispiel denkst:
„Jetzt schicke ich meinen Stimmklang
in die Füße“
und dabei entspannt und aufmerksam
in Deine Füße hineinspürst.

Und während Du weiteratmest und tönst
kannst Du wissen:
Je genauer Du mit der Zeit hinzuspüren lernst,
desto intensiver wirst Du merken,
wie die Schwingung Deiner Stimme
überall ankommt, vibriert und
gerade dort auf feinste Weise „massiert“,
wo Du sie in Gedanken
und mit Deiner Aufmerksamkeit hinlenkst.

Wenn Du die Wirkung noch steigern möchtest,
kannst Du mit Deinem Klang
auch immer von ganzem Herzen
Deine Dankbarkeit mitschicken.
Denn jede Zelle in Deinem Körper
dient Dir, seitdem Du lebst
und erschafft das Wunder Deines
Lebens in Kooperation mit
allen anderen Zellen ständig neu.

Rufe Dir nochmal das Bild unter dem Baum,
die Wolken, und das spielende Kind
in Erinnerung und erlaube Dir
zu lächeln.

Vielleicht spürst Du schon jetzt oder später,
wie das Lächeln alles in Dir verändern kann.

Und während Du weiteratmest und singst
werde ich jetzt beginnen,
Dich langsam Schritt für Schritt
durch Deinen Körper zu führen.

Lege Deine beiden Arme
entspannt neben Deinen Körper,
die Handflächen nach oben gerichtet.
Schicke Deinen Klang
in Deine beiden Hände
und spüre beide eine gute Weile gleichzeitig,
wie Du sie mit der Schwingung Deiner Stimme „massierst“.

Stelle Dir, wenn Du möchtest, vor:
Deine rechte Hand sei der Pluspol
und Deine linke Hand der Minuspol
Deiner inneren Batterie.
Jetzt kannst Du Dir erlauben,
dass sich zwischen beiden Händen,
dem Pluspol und dem Minuspol,
in Deiner Vorstellung die Feldenergie erhöht
und Du vielleicht schon jetzt eine angenehme
Energie zufließt.
Du darfst Dir so selbst guttun und Dich genießen.

Und während Du weitersingst und spürst
beginne ich jetzt,
die einzelnen Körperteile
aufzurufen, in die Du in gleicher Weise
wie bei den Händen die Schwingung Deiner
Stimme schickst.

Bei allen Körperteilen, von denen Du zwei hast,
stelle Dir im Folgenden
wie bei den Händen
den einen als Pluspol
und den anderen als Minuspol vor
und spüre, was geschieht.

Und während Du weiter atmest und tönst,
lenke Deine Töne in Deine beiden **Unterarme**.

Vielleicht beginnen die Muskeln dabei
unwillkürlich zu zucken.
Das ist in Ordnung und ein Zeichen,
wie sich das Leben durch freundliches hin spüren
entfaltet und wie sich Verspannungen lösen.
Rufe Dir auf´s Neue das Bild
unter dem Baum in Erinnerung,
die Wolken, und das spielende Kind
und erlaube Dir zu lächeln.

Während Du weiteratmest und tönst,
schicke Deine Töne in Deine beiden **Oberarme**.

Und während Du weiter atmest und tönst,
schicke Deine Töne in Deine beiden **Schultermuskeln**.

Während Du weiter atmest und tönst,
schicke Deine Töne in Deine **Nackenmuskeln**
und stelle Dir vor, wie hier
und im ganzen Rumpf
die elektrischen Pole zusammenfließen
und sich in Lebenskraft vereinen.

Und während Du weiter singst,
Rufe Dir den Baum, die Wolken
und das spielende Kind
und die Dankbarkeit in Erinnerung
und lass ein Lächeln entstehen.
Sage Dir innerlich, wenn Du möchtest:
Ich darf mich genießen.

Schicke nun eine gute Zeit
Deine Töne in Deinen **Brustkorb**,
zum Solarplexus und zu den Herzmuskeln.
und genieße Dich.
Vielleicht kannst Du schon jetzt oder später
spüren, wie im Herzbereich
Dein Mitgefühl entsteht.

Und während Du weiter singst,
schicke Deine Töne in Deinen **Bauchbereich**.
Vielleicht kannst Du schon jetzt oder später spüren,
wie im Bauchbereich Deine Willenskraft entsteht.

Und während Du weitersingst, schicke Deine Töne
nun in den **Beckenbereich**.
Vielleicht kannst Du schon jetzt oder auch später spüren,
wie im Beckenbereich Deine Lebensenergie entsteht.

Und während Du weiter singst,
schicke Deine Töne
in Deine beiden **Oberschenkel** und
stelle Dir wieder vor,
als ob der eine der Pluspol
und der andere der Minuspol sei
und spüre, was Du schon spüren kannst.

Und während Du weiter singst,
schicke Deine Töne
in beide **Unterschenkel** und spüre.

Und während Du weitersingst,
schicke Deine Töne in Deine beiden **Füße**.
Wenn Du möchtest,
kannst Du so Deinen Füßen danken,
dass sie Dich bis hierher
durch Dein ganzes Leben
getragen haben.

Und während Du weitersingst,
schicke in Deiner Vorstellung
die Schwingung Deiner Töne
sanft in Deinen **Kopf**.
Wenn Du möchtest,
kannst Du so Deinem Kopf danken,
dass er Dir Dein ganzes Leben
gedient hat.
Vielleicht kannst Du schon jetzt spüren,
wie im Kopf Deine Gelassenheit entsteht.

Und während Du weiter singst,
spüre die Schwingungen Deiner Töne
in Deinem **Kehlkopf**.
Vielleicht kannst Du schon jetzt spüren,
dass der Kehlkopf ein Tor zu anderen Menschen
und zur Welt ist und wie hier
der Wunsch und die Kraft wachsen,
Dich anderen Menschen mitzuteilen.

Und während Du weiteratmest und singst
spüre noch einmal mit aller Wonne
zum Abschluss, wie die Schwingungen
Deiner Stimme gleichzeitig überall
wohltuend durch den Körper fluten
und stelle Dich langsam darauf ein
alles, was Du auf dieser Klangreise
bewusst oder unbewusst erfahren hast,
tief in Deinem Herzen
und in Deinen Zellen zu verankern,
so dass es Deinen Alltag
belebt.

Während Du weiteratmest und singst
kannst Du nun das Singen verklingen lassen
und noch eine gute Zeit
auf den Atem lauschen
und nachspüren.

Während Du weiteratmest
kannst Du Dich nun ganz langsam darauf einstellen,
Dir so viel wie möglich von dem,
was auf dieser Körper-Klang-Reise geschehen ist,
bewusst werden zu lassen,
um so noch besser das Erfahrene
gleich nach dem Aufstehen unmittelbar
aufschreiben zu können,
um es so tiefer zu verankern
und Du so gestärkt in den Alltag
zurückzukehren kannst.

Strecke dazu beim kräftigen Ausatmen
die Arme mit weit geöffneten Händen in den Himmel
mit den gedachten Worten:

Ich verschenke mich an das Leben.

Mit dem beherzten Einatmen
schließe die Hände
so fest Du kannst
mit den gedachten Worten:

Ich ergreife das Leben mit all meiner Kraft

und ziehe die Hände auf die Brust,
wobei Du die Unterarme überkreuzt.

Dann strecke beim kräftigen Ausatmen
die Arme wieder mit weit geöffneten Händen in den Himmel
und so weiter...

Wiederhole diese Übung mindestens dreimal
beziehungsweise so oft Du magst.

Und jetzt kommen wir zum Ende
und verlassen auch das Arbeits-Du.
Ich wünsche Ihnen, dass diese Meditation
Ihr Leben reichhaltig befruchten mag und
dass Sie gerne dahin zurückkehren,
wenn Sie sich stärken möchten.

Ihnen noch einen schönen Tag.