



Die IPTh-Jubiläumswochen 2014

Woche 4: Eine Körperreise auf dem Pferderücken – von Nicola Mündemann

Der Sonnenritt

Setze Dich einmal aufrecht hin auf Deinem Pferd. Spüre dabei den Kontakt zwischen Deinem Po und dem Pferderücken. Spüre, wie sich das Pferd mit Dir bewegt. Wenn Du einen guten Kontakt zu Deinem Pferd spürst, dann richte Dich einmal bewusst auf, während Du da so dahin reitest, und atme in dieser Aufrichtung ein paar mal ein und aus. Spüre dabei weiter Deinen Kontakt zum Pferd.

Komme nun mit Deiner Aufmerksamkeit in Deinen Brustraum und lasse dort eine kleine Lichtkugel entstehen. Nähre diese kleine Lichtkugel mit Deinem Atem und lass sie bei jedem Einatmen größer werden und bei jedem Ausatmen wieder ein Stückchen kleiner. Wie ein pulsierender kleiner Energieball sitzt diese Lichtkugel in Deiner Brust. Lasse das Licht aus Deiner Kugel dabei ganz hell, wärmend und strahlend werden, wie eine kleine Sonne. Erlaube nun der kleinen Sonne in Deiner Brust mit dem nächsten Ausatmen, ihr Licht ausstrahlen zu lassen. Lasse ihr kräftige Strahlen wachsen, die vom Zentrum der Lichtkugel aus in Deine Brust hineinstrahlen. Nähre sie weiter mit Deinem Atem, so dass sie bei jedem Einatmen wächst und noch leuchtender wird und mit jedem Ausatmen ihre Strahlen dann kraftvoll in Deinem Inneren aussendet. Spüre die Wärme der Sonne in Deinem Inneren. Spüre, wie sie Dich von innen wärmt, wie sie leuchtet und strahlt da in der Mitte Deiner Brust. Und wenn Du magst, so lasse Deine Sonne nun auch nach außen strahlen. Erlaube ihr, dass sich die Strahlen Deiner Sonne verlängern und aus Deiner Brust hinausstrahlen, wie ein wunderbar leuchtender Lichtball. Lasse die Strahlen dabei genau so lang werden, wie es sich gut für Dich anfühlt. Vielleicht magst Du sie eher eng bei Dir lassen. Vielleicht magst Du aber auch ganz doll strahlen und sogar andere an Deiner Strahlkraft teilhaben lassen.

Mach es ganz so, wie es sich gut für Dich anfühlt. Spüre die Kraft und die Energie, die Leuchtkraft und die Wärme Deiner Sonne in Deiner Brust, die so stark ist, dass sie Dich von innen heraus erleuchten lässt. Lass sie einige Atemzüge weiterleuchten. Genieße Deine kraftvolle Sonne und lass sie erstrahlen.

Atme in diesem Gefühl nun noch einmal tief ein und aus und komm dann mit Deiner Aufmerksamkeit langsam wieder zu der Bewegung zurück, die Dein Pferd und Du gerade teilt. Spüre die Schrittbewegung in Deinem Körper. Spüre, was sich dadurch in Dir bewegt. Und spür noch einmal hinein in den Platz in Deiner Brust, an dem Deine Sonne immer weiterstrahlt.



Und wenn Du so weit bist, dann öffne langsam Deine Augen, schau Dich um und geh wieder ganz in Kontakt mit dem, was Dich jetzt umgibt...