

Meditation Geburtsweg in den Regenbogenfarben

Mach es dir für diese Regenbogenentspannung gemütlich. Diese Zeit gehört jetzt dir ganz alleine. Jetzt muss nichts erledigt werden. Genieße diese Zeit, die du dir nur für dich und dein Baby nimmst.

Finde eine gute Position, in der du loslassen kannst. Mach es dir gemütlich und schließe ganz sanft deine Augen. Atme tief ein. Nimm bewusst deinen Atem wahr, wie er durch deinen Körper hindurch fließt. Und lass mit jedem Atemzug ganz bewusst immer mehr Anspannung aus dir hinaus fließen. Lass los. Atme wieder tief ein und lass den Atem durch deinen ganzen Körper hinaus und hinunter fließen. Der Atem fließt durch deine Brust, dein Herz, deinen Bauch, deine Gebärmutter, durch dein Becken, deine Beine und durch deine Fußsohlen. Lass dich immer tiefer und tiefer fallen. Nimm noch einmal bewusst deine Augen wahr. Nimm wahr, wie schön es ist, dich jetzt ausruhen zu können und deine Augenlider ganz sanft geschlossen zu halten. Dein Gesicht ist entspannt und alle kleinen Sorgenfalten um deine Augen und auf deiner Stirn werden ganz glatt. Du nimmst das angenehme Gefühl der Entspannung wahr und wie dein Gesicht, deine Augen, deine Wangenknochen, dein Kiefer, dein Mund und deine Gesichtsmuskeln immer mehr entspannen.

Das Gefühl der Entspannung fließt durch jeden Nerv, in jeden Muskel, in jede Zelle. Du spürst wie diese Entspannung in jede Zelle deines Körpers ankommt. Und diese Entspannung fließt hinunter durch deinen Hals in deine Schultern. Deine Schultern werden ganz schwer und sinken immer tiefer in die Unterlage, auf der du liegst. Und diese Entspannung fließt weiter durch deine Oberarme, Ellbogen, Unterarme, bis in deine Hände, durch deine Fingerspitzen hindurch. Und weiter über deinen Hals, über deinen Brustkorb in dein Herz. Sie fließt in deinen Bauch, bis zu deinem Baby in deine Gebärmutter. Du merkst, wie dein Atem immer ruhiger wird – so ganz natürlich. Und du merkst, wie du dich immer mehr in diese tiefe Entspannung hineinfallen lassen kannst.

Du erlaubst dir, dass deine Entspannung sich mit dem nächsten tiefen Atemzug noch einmal verdoppelt und du noch tiefer sinkst. Du nimmst wahr, wie wohl sich alles anfühlt und wie dein Körper sich der Entspannung hingibt. Dein Körper ist jetzt völlig locker und entspannt. Wie die frisch gewaschene Kleidung, die im Sommer draußen auf der Wäscheleine hängt. Die Kleider werden vom Wind hin und her geweht. Du bist ganz frei, ganz locker und wirst vom Wind getragen. Und diese Entspannung fließt weiter durch deinen gesamten unteren Bauch und deinen Beckenbereich. Du spürst, wie gut es sich anfühlt, wenn du gerade hier im Unterleib frei von Spannung bist und locker lässt. Du lässt jegliche Spannung, die jetzt noch vorhanden ist, aus deinem Becken hinaus, hinunter fließen, deine Beine entlang bis in die Erde hinein.

Und nun stell dir vor deinem inneren Auge vor, wie ein langer Weg vor dir liegt. Vielleicht ist er leicht geschlängelt. Vielleicht führt er an Feldern, Seen und großen Tannen vorbei. Es ist ein Weg bis zum Horizont und er leuchtet ganz but. Er strahlt in den schönsten Farben des Regenbogens. Ein wunderbarer Regenbogen mit all seinen Farben. Der Weg beginnt mit einem zarten Fliederton. Geht über in ein zauberhaftes Blau und weiter in ein sattes, leuchtendes Grün.

Das Grün wird immer heller und heller und wird zu einem strahlenden Gelb. Der Weg führt weiter in ein Orange und schließlich in ein Rot, das schöner nicht sein könnte. Am Ende gehen alle Farben in ein strahlendes Weiß über. Die Farbe Weiß vereint alle Farben des Regenbogens.

Dieser Weg mit den Farben des Regenbogens schimmert in einer ganz besonderen Lebensenergie. Diese Energie vibriert ganz in Harmonie mit deinem Körper.

Nehme all diese bunten Farben wahr und lass deinen Körper mit dieser wunderbaren Energie des Regenbogens auch deinen Körper immer mehr mit positiver Energie aufladen. Jede Farbe schenkt dir immer mehr Vertrauen und Sicherheit. Du wirst von jeder Farbe durchströmt und dadurch gehst du noch tiefer und tiefer in deine Entspannung. Die Farben fließen durch deinen Körper.

Und jetzt stell dir vor wie du am Anfang des Weges stehst. Du nimmst ganz bewusst wahr, wie du unter dir einen Nebel aus zarten **Fliedertönen** siehst und du spürst diese sanften Gedanken voller Vorfreude und Zuversicht, die sich jetzt in deinem Gemüt ausbreiten. Dieser fliederfarbene Nebel hilft dir zu Vertrauen und alle Zweifel im Hinblick auf die Geburt loszulassen. Du bist erfüllt von Vertrauen, von Glück und Freude. Lass dich in diese totale Entspannung mit all seinen Glücksgefühlen hineinfallen. Voller Liebe nimmst du die ersten Übungswellen in deinem Körper wahr. Du freust dich auf die Geburt deines Kindes. Du schreitest durch diesen fliederfarbenen Nebel und gehst den Weg entlang Richtung Horizont. Du nimmst wahr, wie dein Muttermund allmählich weich wird und du spürst wie sich dein Körper auf die Geburt deines Kindes von Tag zu Tag und Schritt für Schritt vorbereitet. Genieße die Energie, die durch deinen Körper fließt. Vertraue deinem Körper. Vertraue darauf, dass dein Körper und dein Baby den vollkommenen Plan der Natur durchlaufen werden.

Und du siehst, wie sich der Weg vor dir, langsam in einen zarten **blauen** Nebel verfärbt. Hinter dir liegt schon ein Stück des Regenbogenweges. Und vor dir siehst du den wunderschönen, weichen, blauen Nebel. Mit diesem blauen Nebel gehst du durch deine ersten Geburtswellen. Du bist ruhig und voller Zuversicht. Jede Welle bringt dich deinem Kind näher. Du weißt, dass du bestens auf die Geburt deines Kindes vorbereitet bist. Lehne dich zurück. Lass alle Gedanken los. Stimme dich in deinem ganz eigenen Rhythmus auf die Geburt ein. Nimm diesen blauen Nebel ganz bewusst wahr und fühle, wie sich dein Hals und deine ganzen Gesichtsmuskeln entspannen. Du spürst, wie leicht es dir fällt, deine Wünsche und deine Wahrheit zu kennen und es fällt dir leicht sie klar zu kommunizieren. Diese Farbe Blau hilft dir dabei, alle Spannung im Bereich des Halses und des Kiefers loszulassen. Alle inneren Konflikte sind aufgelöst. Dein Körper ist gelassen. Du lässt dich von deiner Intuition leiten. Dein Gemüt und deine Muskeln richten sich auf die völlige Harmonie mit der Natur ein. Und du nimmst dieses wunderbare Gefühl der Liebe und des Vertrauens wahr, das sich in dir ausbreitet. Du spürst, wie diese positive Energie durch jede Zelle und durch jeden Muskel fließt.

Erlebe dich jetzt auf einem **grünen** Nebel. Ein zartes Grün, wie auf einer weichen, saftigen Wiese. Du gehst die ersten Schritte auf diesem saftigen Grün und der grüne Nebel durchströmt deinen Körper. Dein Herz und deine Brust öffnen sich noch mehr. Du beginnst voll und ganz loszulassen. Du öffnest dein Herz zu noch größerer Liebe. Dein ganzer Körper ist umgeben von diesem Gefühl der vollkommenen Liebe. Die Farbe Grün ist wie die Farbe des Frühlings. Und auch du gibst neues Leben. Du öffnest dich dieser neuen Lebensphase.

Du bist ganz bei dir und deinem Kind. Dein Körper ist entspannt. Stell dir vor, wie die ringförmigen Muskeln ganz sanft nach oben gezogen werden und dein Muttermund sich in seinem Tempo öffnet. Du findest leicht in den Rhythmus für die Geburt deines Kindes und lässt dich weiter und weiter von deiner Intuition leiten.

Jetzt erlebst du mit deinem inneren Auge wie du weiter und weiter den Weg entlang gehst und ein **gelber** Nebel natürlicher Entspannung dich komplett umhüllt. Du spürst wie vor allem die Mitte deines Körpers ganz ruhig wird und dein Bauch so hell strahlt wie die Sonne. Mit Leichtigkeit lässt du diesen gelben Nebel durch deinen Körper fliesen. Stelle dir vor deinem inneren Auge den Geburtsort deines Kindes vor. Und nimm wahr, mit wie viel Liebe und Vertrauen dieser Ort gefüllt ist. Du fühlst dich sicher und beschützt. Du bist erfüllt von Ruhe, von Liebe und dein Körper ist im Einklang mit der Natur. Liebevoller Menschen umgeben dich. Und du spürst, wie dein Körper jetzt noch entspannter wird, wie er sich sicher fühlt und wie angenehm das ist. Lass los. Gehe tiefer und tiefer in die Entspannung. Du bist ruhig, entspannt und vollkommen in deinem Geburtsrhythmus. Und gleichzeitig nimmst du wahr, wie klar deine Gedanken sind und wie du genau den Plan der Natur folgst. Mit jedem Atemzug füllst du deinen Bauch wie einen großen Ballon und unterstützt mit Leichtigkeit die Arbeit deiner Muskeln. Du nimmst die Pausen ganz bewusst wahr. Du bist ruhig und völlig bei dir und deinem Baby. Du spürst, wie wohl du dich in deiner Position fühlst, die du eingenommen hast und wie harmonisch sich dein Körper durch die Wellen bewegt. Du kannst deine Wünsche und Bedürfnisse klar und ruhig äußern. Du vertraust dir, deinem Baby und der Natur. Tiefe Dankbarkeit durchströmt deinen Körper.

Und jetzt siehst du vor deinem inneren Auge einen zarten, **orangefarbenen** Nebel. Dieser orangefarbene Nebel entspannt deinen gesamten Unterleib. Dein Unterleib schwingt in Harmonie mit der Farbe Orange. Deine Gebärmutter lässt alle Spannung los. Der ganze untere Bauch wird erfüllt mit dem tiefen Gefühl der Entspannung und der Beruhigung. Jeder Muskel, jeder Nerv, jede Zelle deines Unterleibs, in deinem gesamten Beckenbereich entspannt sich und du gehst tiefer und tiefer in die Entspannung. Alle Muskeln lassen locker. Du spürst jetzt wie dein Kind nach unten drückt. Du nimmst wahr, wie dein Kind mit dir kommuniziert und dir sagt, dass es jetzt geboren werden möchte. Du siehst vor deinem inneren Auge den Geburtsweg, wie er so gesund und voller Farbe strahlt. Das Orange geht langsam in ein Rot über und der Geburtsweg in deinem Körper leuchtet in den schönsten, kräftigsten Farben. Du spürst, dass du jetzt alle Gedanken, alle Spannung, alle Widerstände loslassen darfst. Dein Kind wird geboren. Und du wirst auch neu geboren. Du wirst zur Mama.

Und jetzt stellst du dir vor, wie dich ein **roter**, weicher Nebel umgibt. Der Nebel fließt durch dich hindurch und nimmt deinen ganzen unteren Körper ein. Er nimmt alle Spannung fort. Es ist ein roter Nebel der perfekten Entspannung. Du fühlst dich sicher, geborgen und beschützt. Du bist verwurzelt mit der Natur. Im Einklang. Voller Kraft. Und du gehst tiefer und tiefer. Vollständiges Loslassen. Du spürst wie dein Kind durch den Geburtsweg gleitet. Wie auf einer Rutsche gleitet es nach unten und draußen. Du nimmst die besondere Stimmung um dich herum wahr. Dein Kind ist im Geburtsweg angekommen und ist in der perfekten Position. Das Köpfchen wird sichtbar. Du weitest dich vollkommen und du atmest kräftig und tief.

In dieser völligen Tiefe der Entspannung nimmst du wahr, wie du umhüllt wirst von einem wunderbar **weißen** Nebel. Ein Weiß das alle Farbe des Regenbogens kombiniert. Du stehst auf deinem Weg, um dich herum der weiße Nebel. Und dein ganzer Körper, dein Herz, deine Gedanken werden überflutet mit Liebe und Dankbarkeit. Dein Baby ist rosa und gesund. Dein Kind ist geboren und liegt in deinen Armen. Gemeinsam mit deinem Kind stehst du in diesem weißen Nebel. Liebe und Dankbarkeit durchströmen dich. Und du kannst dich umdrehen. Du kannst zurück schauen, auf diesen Weg in all seinen leuchtenden Regenbogenfarben. Und in dir steigt dieses unendlich tiefe Gefühl des Vertrauens auf. Du fühlst diese tiefe Verbundenheit mit der Natur und dem Universum.

Und mit jedem Blick auf diesen Geburtsweg verstärkt sich dein Gefühl und dein Wissen, dass Geburt ein natürlicher Vorgang ist und dass du, dein Geist, dein Körper, dein Baby, perfekt zusammen arbeiten. Lass dich von diesem weißen, leuchtenden Licht erfüllen. Lasse dieses Leuchten deinen ganzen Körper durchdringen. Du vertraust, dass die Geburt deines Kindes entspannt, angenehm und einfach sein wird. Du weißt, dass dein Kind ganz sanft und in seinem Tempo auf diese Welt kommen darf. Deine Intuition teilt dir genau mit, was du brauchst und was dein Kind braucht. Und so lässt du dich leiten von deinem Instinkt und dein Vertrauen in dich, dein Baby, deinen wunderbaren Körper und in die Natur steigt und steigt.

Du gehst den perfekten Plan der Natur.

Atme noch einmal tief ein und aus. Komme langsam zurück in deine bewusste Umgebung. Fang an, dich zu räkeln, zu strecken, tief durchzuatmen. Und wenn du bereit bist, dann kannst du wieder deine Augen öffnen.