

KLANGMEDITATION FÜR SCHWANGERE

von Ramona Bannert

Lege dich ganz bequem hin,
nimm deine Herzschale und stelle sie entweder auf deine Brust
bzw. wenn du auf der Seite liegst so vor dich, dass du sie
bequem anklingen kannst.

Spüre das Fließen deines Atems.

Nimm wahr, wie sauberer Atem tief in dich einströmt
und deine Bauchdecke sich sanft hebt.

Klinge passend dazu deine Herzklangschale an.

Genieße einige Minuten die sanften Klänge und Vibrationen.

Sei ganz bei dir.

Nun stell dir vor, wie dein Atem sich immer weiter bis zu deinem
Baby ausdehnt und dieses mit Energie erfüllt.

Sanft unterstützt du den Weg des Atems mit den Klängen deiner
Herzschale.

Dein kleiner Schatz befindet sich sicher und geschützt in dir.

Vielleicht ist es durch die Klänge neugierig und lebhaft geworden
– vielleicht träumt es und ist ganz ruhig.

Und es könnte sein, dass du versuchst dir vorzustellen, wie es
wohl aussehen mag.

Spüre die Verbindung zu deinem Kleinchen.

Manchmal kannst du in dein Inneres sehen,
welches sich mit jeder Einatmung zart wie eine Blüte
öffnet und dir einen Blick auf dein Kleines erlaubt.

Nur einen Augenblick.

So schön.

Mit der Ausatmung schließt sich die Blüte,
und gibt deinem Kind Wärme
und Geborgenheit.

Wiederhole die Übung einige Minuten.

Und du bist ganz ruhig und gelassen.

Es geht euch gut.

