

ANLEITUNG ZUR TRANCE MEDITATION



VORBEREITUNG

Lege Dir eine Matte, Matratze oder Woldecke auf den Boden, so dass Du bequem liegen kannst. Die Lautstärke der Musikanlage sollte so eingestellt sein, dass die Musik und die Stimme deutlich zu hören sind. Die Erfahrung zeigt, dass durch die einsetzende Trance und Entspannung, sowohl die Stimme als auch die Musik leiser wahrgenommen werden.

Tipp: Lege die Fernbedienung neben Dich, dann kannst Du die Lautstärke leicht anpassen.

MEDITATION

Achte während Du liegst auf Deinen Atem und lausche der Musik und den Worten. Versuch dabei die Botschaft des Wortlautes zu fühlen. Je intensiver Du beispielsweise fühlst, dass Du entspannt bist, umso fester verankert sich die Entspannung in Dir.

Lass Dich einfach von den Worten und der Musik leiten.

WISSEN

Einige Textpassagen beziehen sich auf das Wahrnehmen der Zwerchfellbewegung. Wenn Du nicht genau weißt, was das zu bedeuten hat, dann besuch das Forum des Stotterer-Trainings: www.stop-stottern.de/forum/. Dort werden Dir viele Fragen beantwortet. Oder schreib eine E- Mail an info@stop-stottern.de.