

## **Der weiche Buddha - Bauch: sanfte Bauchmassage zum Lockern und Entspannen des Beziehungschakras**

beginne sanft in deinen Bauch zu atmen und nehme wahr, wie sich dieser anfühlt. Ohne etwas verändern zu wollen bleibst Du beim Wahrnehmen. Spüre, ob über dieses absichtslose Registrieren sich nicht schon etwas entspannt. Öffne Dich für Deinen Bauch und für all das, was Du in diesem Moment auftauchen lassen kannst. Für Verspannungen, für Verhärtungen, Bauchweh, festgehaltene Energie, Enge, Bauchgrummeln, Ärger, festgehaltene Gefühle, Schmerz, Wut, für alles, was für Dich wahrnehmbar ist. Verweile mit der Aufmerksamkeit in der Absichtslosigkeit, so dass alles seinen Platz haben kann.

Nach einer Weile nimm beide Hände und lege sie schützend über Deinen Bauch ohne diesen zu berühren und spüre mit den Händen die Wärme Deiner Bauchdecke und umgekehrt, mit der Bauchdecke die Wärme Deiner Hände. Vielleicht kannst Du mit Deinen Händen die Energie Deines Bauches und des Beziehungschakras fühlen. Es mag sein, dass sich etwas in Deinem Bauch entspannt, einfach durch das In Kontakt sein. Bleibe für eine Weile bei diesem energetisches Spüren.

Jetzt beginnst Du ganz sanft die Finger auf die Bauchdecke fallen zu lassen, wie Regentropfen auf ein Dach. Ein sanftes Klopfen, das sich über den ganzen Bauchraum ausdehnt, von links nach rechts und vom Scha(r)mbein bis zum Solarplexus. Du lässt Deine Fingerkuppen sanft auf die Bauchbecke klopfen und wenn Du möchtest, verstärkst Du den Druck. Gehe dabei intuitiv vor und klopfe besonders an den Stellen, die sich gut anfühlen. Über dieses Klopfen entspannt sich der Bauchraum und während Du klopfst atmest Du tief in den Bauchraum.

Nach einer Weile beginnst Du den Bauch sanft zu massieren. Verwende dabei ein gutes, weiches Öl. Dehne die Massage über den gesamten Raum aus über die Rippenbögen zur Magengrube und Abwärts an den entsprechenden Seiten zum Schambein. Massiere im Uhrzeigersinn. Wenn Du möchtest kannst Du nach einer Weile tiefer in den Bauch massieren und auch den darunter liegenden Darm. Vielleicht kommen Dir Bilder aus Deiner Kindheit, Begegnungen mit Deinen Eltern, mit anderen Kindern, aus der Schule oder Situationen, in denen es Dir nicht gut ging oder Bilder aus Deinem jetzigen Leben. Lass diese Bilder einfach da sein, ohne etwas mit ihnen zu tun. Bleibe Dir deines Bauchraumes bewusst und vielleicht nimmst Du wahr, dass Dein Bauch sich entspannt und weich zu werden beginnt. Spürst die Sanftheit und Verletzlichkeit dieser Region. Während Du weiter von außen massierst entspannst Du von Innen den Bauch mit Deinen Atem. Langsam beginnt sich der Raum zu entspannen, zu öffnen und zu weiten und der Bauch wird dabei weich und durchlässig. Wenn Du magst kannst Du zu Abschluss den Bauch jetzt sanft rütteln und energetisieren.

"Mein Bauch ist weich und entspannt".

Die Massage ist wertvoll, wenn Du an Beziehungsthemen arbeitest, wenn alte Gefühle verbrennen oder wenn Dir etwas in Deinem Leben Bauchschmerzen bereitet.

