

MYANA Thymian

thymus vulgaris

Kräftiges Grün und zartes Rosa

Es ist der Balsam, der sich auf tief geschlagene Wunden legt. Sanft und leicht, warm und fürsorglich füllt er den Raum, der offen und verletzbar freigelegt wurde. Was auseinander gerissen wurde, möchte sich wieder vereinen. Die Ränder der Haut möchten wieder zueinander finden, um neu und frisch zusammen zu wachsen, wieder ganz zu werden.

Bevor dies von selbst geschehen kann, braucht es Geborgenheit, Schutz und Fürsorge. Sie stellen die Verbindung her.

Mein Duft birgt alle Tiefe der Geborgenheit und Heilung.

Eine Mutter bin ich, die ihr weinendes Kind fürsorglich bettet mit all der Wärme und Sanftheit. Meine Berührungen reinigen und klären.

Wie eine Mutter wiege und wasche ich Dich, sodass kein Unrat Deine Wunde weiter verunreinigen kann und noch größeren Kummer mit sich zieht.

Eine Wunde trägt Gutes in sich.

Sie bringt zu Tage, was zutiefst so lange schon auf Heilung wartet.

Nun kannst Du nicht mehr wegschauen. Nun widme Dich ihr und Dir mit vollem Herzen. Entspanne Dich, ruhe Dich aus und endlich ~ werde langsam.

Kräftig und satt ist mein Duft und so mein dunkles Grün.

Es ist der Frieden mit Dir selbst, zu dem ich Dich wieder führe ~ denn dieser ist immer mit Dir.

Bleibe langsam und ruhig, solange ich den Raum Deiner Wunde ausfülle.

Das ist alles ~ es braucht nicht mehr. Dein Körper und Dein Herz haben den Frieden und schenken ihn Dir wieder ~ in dieser Zeit des Innehaltens.

So färben sich die Ränder Deiner aufgerissenen Haut allmählich zart rosa ~ somit gewinnst Du Deine Lebenskraft zurück.

Die Heilung Deiner Wunde hat Dein ganzes Sein geheilt ~ wenn Du es einfach nur geschehen lässt.

Und dann erstehst Du neu ~ im Ganzen neu.

Atmen & Schwingen

mit oder ohne dem Duft von MYANA Thymian. *Y wie ü sprechen*

- Beim langsamen Einatmen dehnt sich der Brustkorb, der das Herz in seiner Tiefe birgt, weit in alle Richtungen. Kurz Atem innehalten, dann langsam ausatmen. Dabei strömt dieses Wohlfühlen vom weiten Raum um das Herz in alle Zellen des Körpers und weiter aus der Körperhülle hinaus in alle Ebenen. Erneut Atem kurz innehalten.
- MY- mit Nasenatmung in den Brustkorb atmen. Dieser weitet sich in alle Richtungen. Atem Innehalten.
- (J)ANA in die tiefste Essenz des Herzens, der Seele (Brustkorb) hinein ausatmen. Von dort ergießt es sich von selbst wieder nach außen in alle Körperzellen und weit über die Körperhülle hinaus in alle Ebenen. Atem Innehalten.
Wiederholen nach Belieben.
- MYANA mit Nasenatmung in den Brustkorb atmen. Dieser weitet sich in alle Richtungen. Atem Innehalten.
MYANA in die tiefste Essenz des Herzens, der Seele (Brustkorb) hinein ausatmen. Von dort ergießt es sich von selbst wieder nach außen in alle Körperzellen und weit über die Körperhülle hinaus in alle Ebenen. Atem Innehalten.
Wiederholen nach Belieben.
- Vielleicht begleitet dieses Atmen Licht in den Farben Grün und Rosa. Vielleicht wird es begleitet von einem inneren zarten Gesang, einem Murmeln oder *Myana*.
Vielleicht möchtest Du für Dich einfach nur ein sanftes Lied summen ~ und es klingt wie ein Schlaflied, ein Wiegenlied.

Jedes „Atmen & Schwingen“ wird mit einem „Nachwirken“ beendet ~ entspannt sitzen oder liegen, danach dehnen und strecken des gesamten Körpers, um sich wieder zu sammeln!