

Sa D4 Happy End mit Kurzentspannungsformen

Eine Körperseite abklopfen und dann nachspüren

Bewegungen in unterschiedlicher Modalität ausführen: gemütlich / sanft / Zeitlupe / im Atemrhythmus ...

- Rechten Arm heben und senken / und ein Knie / den Körper drehen / den Körper neigen, beugen
- Linken Arm heben und senken / und ein Knie / den Körper drehen / den Körper neigen, beugen
- Beide Arme heben und senken / und eine Kniebeuge / den Körper drehen / den Körper neigen, beugen

Kreisende Handflächen

Der Partner streckt seine linke Hand aus, die Handfläche zeigt nach oben. Führe jetzt deine eigene rechte Handfläche in einigem Abstand über seine Hand, bist du das Gefühl von maximaler Qi Empfindung hast. Lasse jetzt deine Hand über die ruhige Hand des Partners gegen den Uhrzeigersinn rotieren, als wäre der Mittelpunkt deiner Handfläche ein Laserstrahl, der einen Kreis um den Handteller des Partners beschreibt. Vergrößere den Umfang des Kreises, bis zum Handgelenk und zu den Fingern des Partners. Nach einiger Zeit wechselt die Kreisrichtung. Gegen den Uhrzeigersinn erzeugt Yin (=Abkühlung) im Uhrzeigersinn erzeugt Yang (= Hitze). Diese Übung ist geeignet um Energien zu erspüren und zu übertragen.

Stress ausatmen

Durch die Nase einatmen und durch den leicht geöffneten Mund aus. Dabei vorstellen man atmet aus einer hellen Lichtblase reinigendes Licht ein und in eine untere Lichtblase graues aus. So lange, bis das Ausatmen die gleiche Helligkeit wie das Einatmen hat und man das Gefühl von Stressabbau und Entspannung erlebt.

Schnelle Beruhigung

Mit der rechten Hand die eigene Stirn halten und die linke Hand an den Hinterkopf legen. Ruhig durchatmen

Zoomen mit den Augen

Einen Zeigefinger vor die Nase halten und die Nase und den Finger fixieren. Den Finger weiter nach vorne bewegen, bis man ihn doppelt sieht. Ebenso mit anderen, weiter entfernten Gegenständen im Raum durchführen. Dies beruhigt den Vagusnerv den zehnten Hirnnerv, der das Signal praktisch an den größten Teil des Körpers sendet.

Summen – Vibrationen im Körper führen zur Entspannung von Kopf bis Fuß

Komme in eine angenehme Sitzposition. Schließe deine Augen.

Beginne einen tiefen Ton mit der Ausatmung zu summen. Ziehe die Ausatmung möglichst lang hinaus.

Werde von Ton zu Ton immer höher. Der sechste Ton ist wieder tiefer bis zum 8., der ganz tief ist.

Spüre die Vibrationen im Körper nach. Öffne die Augen

Summe ein paar Töne und klopfe deinen Kopf ab. Auf dem Scheitel hintereinander, auf der Stirn. Dann langsam nach außen wandern. Die Kieferknochen abklopfen. Die Wangen locker und leicht abklopfen. Um die Augenhöhlen drum herumklopfen. Das Kinn abklopfen. Scheitel abklopfen, mit den Handkanten den Hinterkopf. Nachspüren.

Zungendehnung

Die Zunge im Mund maximal nach vorne strecken, anschließend die Zungenspitze so fest gegen den Gaumen drücken, bis die Anspannung im Mundboden spürbar ist.

Augen geschlossen Die Augenlider von innen her anschauen

Mit den Augen lächeln

Handfläche an Handfläche: Setze dich aufrecht und lege deine Handinnenflächen ohne Druck aneinander. Fühle mit der rechten Hand die linke. Spüre dabei auch den Kreis aus Schultergürtel, Oberarme, Unterarme und Händen. Fühle nun mit der linken Hand die rechte. Wechsle hin und her, bis du beide Hände als Einheit fühlst.

Fingerspiele: Mit dem Daumen jeder Hand nacheinander die anderen Finger berühren / gegengleiche Richtung / versetzte Ausführung / schnell / in Zeitlupe / mit Druck / hauchzart

Vierfüßlerstand

Arm über den Rücken gleiten lassen, dabei unterschiedliche Bewegungsrichtungen nutzen
Ebenso mit ausgestrecktem Bein der Gegenseite (Fuß am Boden)

Päckchenlage:

Tief in den Bauch und unteren Rücken atmen
Ebenso mit einem ausgestrecktem Arm (Hand am Boden)
Ebenso mit einem nach hinten ausgestreckten Bein (Fuß am Boden)

Zwischen den Übungen **positive Suggestionen** einfließen lassen: Die nächste Übung mache ich sanft....

Herzchakrameditation

Komme in eine angenehme Sitzposition Schließe deine Augen
Lege eine Hand auf den Brustkorb und eine auf deinen Bauch. Atme gedanklich in den Brustkorb ein und in den Bauch aus. Nach 10 Atemzügen atmest Du gedanklich anders herum. Dann lege die Hände auf die Oberschenkel und spüre eine Weile nach.

Von Steifheit zur Bewegung

1. Spüre die verspannte Stelle auf
2. Lenke die Atmung dorthin und erforsche sie noch weiter
3. Spüre welche Bewegung diese Körperstelle machen will; stelle Dir die Bewegung erst mal vor, bevor Du sie tatsächlich tust
4. Die Bewegung tatsächlich ausführen und genau beobachten. Dabei immer langsamer werden.
5. Beim Bewegen einatmen und beim Ausatmen innehalten und spüren

Antistressmeditation

Aufrecht Sitzen. Die Arme lang nach vorne ausstrecken mit den Handflächen nach oben, als würde man etwas auf den Händen tragen. Mit der Ausatmung die Arme lang nach oben führen und hinter sich werfen. Die unsichtbare Last schwungvoll hinter sich werfen. Einatmen in die Ausgangsposition. Etwa 3-11 Minuten lang.

Kühlende Atmung gegen die Hitze unter Stress

Durch die Nase einatmen und tief durch den Mund aus wie durch einen Strohhalm (Zunge rollen) die ganze Luft aus dem Bauch herausatmen. Anders herum, durch den Mund ein, durch die Nase aus (Kalte Luft spüren, die durch den Körper fließt) – kühlt den Körper auch bei Fieber

Lichtmeditation im Raum

Setze Dich gerade und entspannt hin (bzw. bleibe einfach sitzen, wo Du jetzt sitzt). Schließe Deine Augen.
Atme ein paar Mal tief mit dem Bauch ein und aus. Einatmen 3-4 Sekunden lang, dabei Bauch hinaus, ausatmen 3-4 Sekunden lang, dabei Bauch hinein.

Richte Deine Aufmerksamkeit auf den Raum links neben Dir. Wenn Du willst, kannst Du Dir vorstellen, dass Du von oben Licht einatmest und dieses Licht weit nach links hin ausatmest. Wiederhole geistig:
"Ich schicke Licht und Liebe zu allen Wesen zu meiner Linken. Möge es Euch gut gehen. Möget Ihr Frieden erfahren. Mögen Eure Herzen offen sein. Mögen sich alle um das Wohlergehen der anderen kümmern." Sage diese Segenswünsche 1-5 Mal.

Richte Deine Aufmerksamkeit auf den Raum rechts neben Dir. Wenn Du willst, kannst Du Dir vorstellen, dass Du von oben Licht einatmest und dieses Licht weit nach rechts hin ausatmest. Wiederhole geistig:
"Ich schicke Licht und Liebe zu allen Wesen zu meiner Rechten. Möge es Euch gut gehen. Möget Ihr Frieden erfahren. Mögen Eure Herzen offen sein. Mögen sich alle um das Wohlergehen der anderen kümmern." Sage diese Segenswünsche 1-5 Mal. Mache es genauso zum Raum vor Dir sowie hinter Dir.

Schließlich schicke diese Gedanken in alle Richtungen: "Ich schicke Licht und Liebe zu allen Wesen überall. Möge es Euch gut gehen. Möget Ihr Frieden erfahren. Mögen Eure Herzen offen sein. Mögen sich alle um das Wohlergehen der anderen kümmern." Anschließend bleibe noch ein paar Atemzüge lang ruhig sitzen und genieße das Gefühl des Lichtes und der Verbundenheit.

Seitlage Beine gewinkelt, Arme lang nach vorne ausgestreckt, Handflächen aufeinander

1. Den oberen Arm über den unteren nach vorne und zurück schieben
2. Die Bewegung größer werden lassen
3. Den Atem dazu wahrnehmen
4. Spüren welche anderen Körperteile sich mitbewegen
5. Oberen Arm über den Kopf anheben und zurückführen
6. Die letzte Bewegung bis zur anderen Körperseite Richtung Boden ausführen

Den Körperraum spüren

Stell Dir vor, Du hättest Deinen Brustkorb ihn noch nie gesehen und möchtest ein Gefühl für dessen Form bekommen. Spüre zunächst die Stelle, auf der er aufliegt, dann spüre die Vorderseite, wandere weiter zu den Flanken. Spüre von innen heraus die Haut die deinen Brustkorb umgibt. Stell dir deinen Brustkorb leer vor. Wie weit ist der Abstand von den Rippen oben zum Boden, von einer Seite zur anderen zur anderen, Vom Halsraum zum Zwerchfell? Lasse den Brustkorb einige Male von einer zur anderen Seite rollen und stelle ihn dir dabei als hohle Kugel vor.

Kopfbewegungen mit Affirmationen:

<i>Nach vorn beugen</i>	Ich akzeptiere mich so wie ich bin.
<i>Nach rechts und links drehen</i>	Ich weiß, dass alles zwei Seiten hat.
<i>Seitwärts sinken lassen</i>	Ich darf hin und wieder den Kopf hängen lassen

Mentale Tiefenentspannung

7-rot

Atme tief ein und während du ausatmest, stelle dir die Zahl Sieben und die Farbe ROT vor. Entspanne dabei deinen Kopf, zunächst die Kopfhaut, die Stirn und dann die Augenbrauen. Nun auch deine Ohren und das Kinn. Lasse auch die kleinen Muskeln um die Augen und den Mund locker. Lasse sie los und spüre, wie dein ganzer Kopf und das Gesicht sich entspannen.

6-orange

Atme wieder tief ein und während du ausatmest, stelle dir die Zahl Sechs und die Farbe ORANGE vor. Entspanne dabei deinen Oberkörper. Lass deine Schultern und Arme fallen und entspanne dann den ganzen Oberkörper und das Zwerchfell. Spüre wie er sich entspannt und völlig locker wird.

5-gelb

Atme wieder tief ein und während du ausatmest, stelle dir die Zahl Fünf und die Farbe GELB vor. Entspanne dabei deinen Bauch und die Beine bis zu den Füßen. Spüre ganz deutlich wie sich dein Bauch und deine Beine entspannen und alle Muskeln sich lockern. Dein Körper ist nun völlig entspannt, alle Muskeln sind locker und deine Nerven sind völlig gelöst.

4-grün

Atme wieder tief ein und während du ausatmest stellst du dir die Zahl Vier und die Farbe GRÜN vor. Entspanne nun auch deinen Geist. Lasse die Gedanken die kommen einfach vorüberziehen und verwehen.

3-blau

Atme nun wieder ganz tief ein und während du ausatmest stelle dir die Zahl Drei und die Farbe BLAU vor. Spüre wie sich Dein Geist mehr und mehr entspannt, wie die Gedanken verwehen und Du geistig immer ruhiger wirst.

2-lila

Atme wieder ganz tief ein und während du ausatmest stelle dir die Zahl Zwei und die Farbe LILA vor. Dein Geist wird nun absolut ruhig. Nun kommen keine neuen Gedanken mehr. Spüre die wunderbare Stille in dir.

1-violett

Atme noch einmal ganz tief ein und während du ausatmest stelle dir die Zahl Eins und die Farbe VIOLETT (wie Stiefmütterchen) vor. Während du dieses Violett vor deinem geistigen Auge siehst, spürst du in dir absolute Stille. Du gibst dich ganz dieser wunderbaren Erfahrung hin. Du bist nun im innersten deines Wesens. Die absolute Stille erfasst dein ganzes Ich und füllt es völlig aus. Du selbst wirst zu dieser absoluten Stille. Du spürst wie du sich in dieser wunderbaren Stille geistig und körperlich erholst und neue Kraft schöpfst.

Lichtmeditation – für mehr Lebenskraft und positive Energie

Zunächst die Atmung beobachten. Atmet man schnell, langsam, kräftig, sanft, flach, wie fühlt sich der Atem an? Wo der Atem hinfließt, entsteht Bewegung, Energie und Vitalität. Spüre, dass der Atemstrom mehr ist als nur Sauerstoff. Stelle dir den Atem als ein Leuchten vor, Energie oder Quelle des Lebens. Spüre beim Einatmen nach, wie sich der Atem in deinem Körper ausbreitet, durch die Haut austritt und um dich herum zirkuliert. Stelle dir das Ausatmen als Lichtschein vor und sende ihn nach außen. Spüre wie der Atem den Körper verlässt und stelle dir vor, du würdest jetzt Licht ins Universum schicken, als wäre da ein Meer an Energie, das in deinen Körper hinein- und wieder herausfließt. Beim Einatmen gelangt der Atem durch den Scheitelpunkt in deinen Körper und entlang der Wirbelsäule fließt er weiter nach unten. Spüre nach, wie sich dieses ganze Gefühl im Körper ausbreitet. Beim Einatmen spüre, wie der ganze Körper leuchtet und kraftvoll nach allen Seiten strahlt.

Beim Ausatmen lenke den Atem so, dass er wie ein Lichtstrom an der Wirbelsäule aufwärts und bis nach vorn zum dem Punkt zwischen den Augenbrauen fließt. Dann lasse den Atem weiterfließen – von dem Punkt zwischen den Augenbrauen über die Nasenspitze hinaus ins Universum.

Langsam einatmen und den Atem führen von den Fingerspitzen der linken Hand den Arm hinauf bis zur Brustmitte, dem Herzzentrum. Nach der vollen Einatmung spüre, wie sich der Körper komplett ausfüllt und visualisiere den Atem als intensives, angenehmes Leuchten in deinem Inneren. Mit dem Ausatmen führe den Atem aus dem Brustraum über den Arm und die Fingerspitzen nach außen zurück ins Universum. Drei oder vier mal, dann den Arm wechseln.

Aufmerksamkeit auf das Fließen des Atems richten. Vom linken Fuß ausgehend, von den Zehen entlang der Sohle, am Bein hoch und weiter zum Nabelpunkt. Spüre wie bei voller Einatmung ein Leuchten vom Nabelpunkt ausgeht und den ganzen Körper mit einem intensiven, heilsamen Licht erfüllt. Mit dem nächsten Ausatmen lasse jegliche Beschwerden und allen Kummer aus dem Körper entweichen – durch das Nabelzentrum das Bein hinunter und durch die Zehen des linken Fußes hinaus ins Universum. Langsam und bewusst 3-4mal, dann zur rechten Seite wechseln.

Atem durch beide Beine gleichzeitig führen. Langsam und tief einatmen, Atem zunächst mental in beiden Beinen nach oben bringen und beide Ströme im Nabelzentrum wie zwei ineinander mündende Flüsse zusammenführen. Mit derselben Einatmung den Atem weiter vom Nabelzentrum zum Herzzentrum führen. Spüre auf dem Höhepunkt der Einatmung ein intensives Leuchten aus deinem Herzen heraus. Mit dem Ausatmen projiziere den Atem aus dem Herzzentrum in die Welt hinaus. Stelle dir dabei einen starken Windstoß vor, der dir den Weg frei macht, als ein Leuchten, das den Weg erhellt und jeden deiner Schritte sicher macht. 3-4mal wiederholen.

Aufmerksamkeit zu den Händen bringen. Mit einer langsamen Einatmung den Atem mental von beiden Händen über die Arme hoch und im Herzzentrum zusammen führen. Spüre auf dem Höhepunkt der Einatmung, wie der Atem den Oberkörper füllt und erstrahlen lässt. Während man langsam ausatmet, langsam den Atem vom Herzzentrum in die Wirbelsäule aufwärts lenken durch den Nacken, am Scheitelpunkt hinaus und zurück ins Universum. Lasse den Atem mit einem Gefühl der Dankbarkeit entweichen, im Vertrauen darauf, dass der nächste Atemzug folgt. 3-4 mal.

Langsam einatmen. Fühle die unendliche Weite des Universums. Führe den Atem vom Scheitelpunkt über den Nacken die Wirbelsäule hinunter und stelle dir dabei vor, wie der Atem in jede Zelle deines Körpers fließt. Lasse jede Zelle hell und warm leuchten. Spüre auf der Höhe der Einatmung, wie Licht und Energie in deinem Körper auflodern. Spüre die Oberfläche deiner Haut. Während du langsam ausatmest, stelle dir vor, wie jede Pore Atem nach außen abgibt. Stelle dir vor, wie jede Pore Lichtstrahlen in blauer und weißer Farbe aussendet, wie bei einem Blitzgewitter. Sende beim Ausatmen dieses Licht aus allen Poren gleichzeitig meilenweit hinaus. Sorge dafür, dass dieser Atem wie eine Windbö ins Universum reicht. Dann atme wieder über den Scheitelpunkt ein.

Konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen oder auf die Stirn. Halte den Atem mit meditativer Leichtigkeit etwa eine Minute. Hole tief Luft, halte den Atem an und stoße sie wie eine Kanonenkugel aus dem Mund heraus mit der Ausatmung. Einmal wiederholen. Arme zum Himmel strecken und zwei Mal nach links drehen, zwei Mal nach rechts, dann entspannen.

Am Ende der Stunde die Halle in Zeitlupe verlassen

Anna Maria Pröll Annaproell@t-online.de 0177 7072807