

WOCHENTHEMA

Frühling 2017



„Auch wenn uns **Zuversicht** und **Lebensfreude**
manchmal so klein wie Zwerge vorkommen:
Sie sind schlafende **Riesen**,
die wir wecken können.“

(Jochen Mariss)

FRÜHLING: Eine wahre Explosion an Lebensfreude! Die Vögel kehren zurück, laden uns jeden Tage ein, ihr Konzert zu lauschen. Pflanzen, die den Winter über unter der Erde geschlafen haben, strecken ihre farbenprächtigen Blütenköpfe der Sonne entgegen, Knospen, die eingefaltet der kalten, eisigen Jahreszeit getrotzt haben, locken Bienen an. Die Tage werden länger, die Sonnenwärme verlockt zum Barfußlaufen.

Hier und Jetzt spiegelt uns die Natur jeden Frühling kompromisslos **Lebensfreude** und **Zuversicht**. All unsere Sinne werden reich beschenkt: Hören, fühlen, sehen, schmecken, riechen. Und um dieses alljährliche Wunder zu erleben müssen wir weder einen teuren Kurs besuchen noch eine abenteuerliche Expedition buchen. Diese Erfahrung könnte uns doch eigentlich zuversichtlich stimmen.

Denn gerade in unseren Breitengraden erleben wir hautnah, wie wechselhaft sich so ein Jahres-, im April sogar ein Tageszyklus abspielt. Darin erleben wir auch **Kälte, Stürme, Hagel, Blitz** und **Donner, Regengüsse, Nebel** und **Dunkelheit** - Phänomenen, denen wir auch in einem **Lebenszyklus** begegnen.

In einer solchen Situation Zuversicht und Lebensfreude behalten zu können scheint grotesk und manchmal sind wir dann auf Hilfe angewiesen, um diese „**schlafenden Riesen**“ wieder wecken zu können. Vielleicht ist eine solche, die Natur zu betrachten: Sie tut alles, um uns zu zeigen, dass diese „**Riesen-Zwerge**“ jedes Jahr erwachen und sich wieder in aller Pracht entfalten!

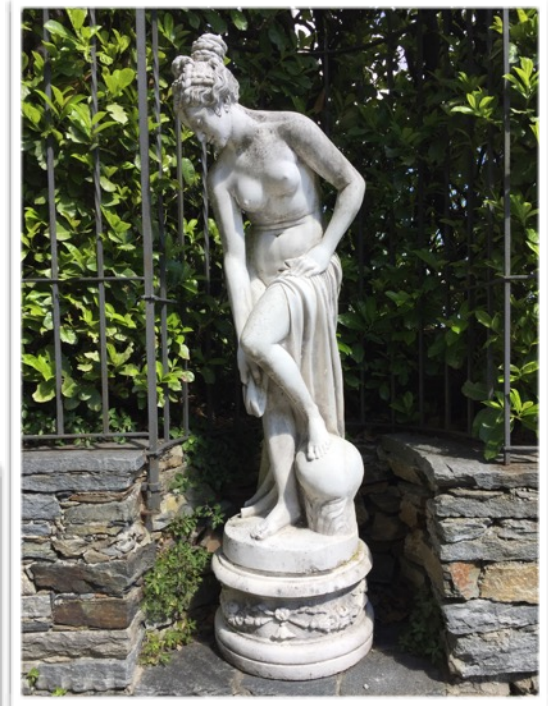
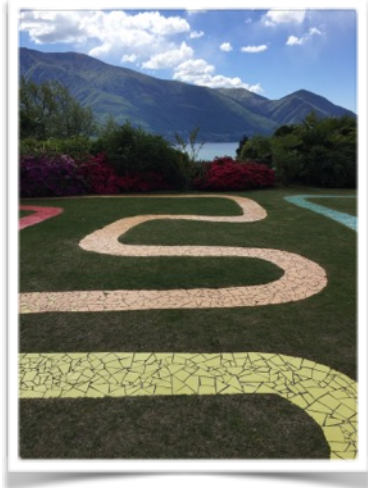
BALANCE - gerade in Zeiten der Wechselhaftigkeit helfen auch Aufmerksamkeits-, Wahrnehmungs- und **Balanceübungen**. Dabei können wir die Sinne nutzen, um nach innen zu lauschen und um unsere **innere Natur** zu entdecken - das „**Flüstern des Körpers**“ zu hören, wenn etwas aus der Balance geraten ist. Mit der Zeit werden wir immer hellhöriger und feinfühlicher und können - falls es die Umstände zulassen - rascher reagieren, indem wir vielleicht einmal NEIN/JA sagen, die Beine hochlagern oder uns intensiv bewegen, bevor der Körper allzu „laut“ werden muss.

Siehe dazu das separate Dokument „**Balance-Übungen**“ auf Downloads

„Wenn wir das Flüstern des Körpers nicht hören, dass etwas aus der Balance geraten ist, beginnt er zu schreien.“ (Lissa Rankin)

WOCHENTHEMA

Frühling 2017



DIE WELT DES GLÜCKLICHEN
IST EINE ANDERE
ALS DIE DES UNGLÜCKLICHEN
(LUDWIG WITGENSTEIN)

TAT TVAM ASI

Schritt 1: „Ankommen – Entspannen - ES ATMET !“

- Sich auf den Rücken legen und den Brust- Nackenraum mit Kissen oder Decken unterstützen, sodass der Brustraum ganz geöffnet ist und die Arme und Schultern sich locker gegen den Boden entspannen können
- Den Kopf soweit nach hinten sinken lassen, dass es im Kehlräum angenehm geöffnet und entspannt ist
- Beine aufgestellt oder ausgestreckt, darauf achten, dass auch der Lendenwirbelbereich sich gut entspannen kann (ev. auch mit Decken unterlegen) sich genügend Zeit nehmen und „sich anepüschele, bis es stimmt“
- Ankommen mit einer tiefen Ein- und Ausatmung (EA / AA)
- Zuerst nur das Wunder der natürlichen Atmung vergegenwärtigen: Es atmet ein und aus, ohne dass ich etwas „machen“ muss – der Atem fließt ganz natürlich.....
- Dabei immer mehr entspannen im Brustbereich, in den Schultern, in den Armen und Händen, im Rücken, in den Beinen und Füßen, in der Kopfhaut und im Gesicht und sich vorstellen, alles Schwere, Alte, Verbrauchte kann sich lösen mit jeder AA und wird von der Erde aufgesogen und mit jeder EA wird man leichter und offener

Schritt 2: „Das Fließen der Luft - der grenzenlose Himmel“

- den Luftstrom bewusst wahrnehmen bei den Nasenflügeln (diese aktivieren und nach oben ziehen) und in den Nasengängen (sich vorstellen, man schnuppert an einer fein duftenden Blume)
- sich vorstellen, der Luftstrom verteilt sich bei der EA im Gesicht nach rechts (re) und links (li) in die Wangen - in die Schläfen - in den ganzen Stirnraum – weit und offen bis ins Schädeldach
- jeweils bei der AA völlig entspannen in der Kopfhaut, im Stirnraum und zwischen den Augenbrauen (oberhalb der Nasenwurzel)
- sich die grenzenlose Weite eines blauen, klaren Morgenhimmels visualisieren
- Gedanke kommen und gehen lassen, wie die Wolken am Himmel, betrachtend, ohne aktiv zu „hirnen“

Schritt 3: „Ujjayi und die Offenheit des Herzens“

- Achtsamkeit in den Kehlbereich: Die Luftröhre sanft verengen, indem man den Kehlkopf und den Zungenboden nach hinten oben zieht, sodass ein feines Geräusch bei der Atmung entsteht – die Ujjayi-Atmung
- Immer darauf achten, dass es stimmig bleibt, sobald ein Unwohlsein auftaucht, sofort den Atem wieder freigeben
- In der Ujjayi-Atmung den Atem leicht bremsen, dehnen und bewusst in die beiden Lungenflügel im Herzraum begleiten
- Nimm wahr, wie sich dein Herzraum öffnet und weit wird und versuche, die Empfindungen, die dabei entstehen für dich zu beschreiben: ist es wie eine Blume, die sich öffnet, wie ein Sonnenaufgang, wie die Flügel eines Adlers, die sich ausbreiten, wie...?

- Verweile in dieser Empfindung und versuche so zu atmen, dass es für dich und deinen Körper stimmig, und angenehm bleibt; sanft und dennoch kraftvoll
- Du kannst nach jeder EA einen kurzen Moment den Atem anhalten und beobachten, wie der Moment kommt, wo der Atem wieder in die AA „kippt“ und diese einfach geschehen lassen
- Du kannst ebenso nach der AA einen kurzen Moment anhalten und beobachten, wie der Impuls zur EA kommt und dich diesem Impuls hingeben

Schritt 4: „Taktspiele ins Hier und Jetzt“

- In der Ujjayi-Atmung kannst du dem Atem einen Takt geben: Wenn du mehr Energie möchtest, kannst du die EA betonen (z.B. fünf Takte EA, kurz innehalten mit voller Lunge – danach vier Takte AA und gleich wieder EA), wenn du dich beruhigen möchtest, die AA betonen (z.B. fünf Takte AA, kurz innehalten mit leerer Lunge – danach vier Takte EA und gleich wieder AA)
- wenn die Ujjayi-Atmung für dich angenehm ist, kannst du solange du möchtest mit den Takten „spielen, ausprobieren“ – immer darauf achten, dass es stimmig bleibt und dein Körper, deine Gesichtszüge, deine Kopfhaut völlig entspannt bleibt!

Schritt 5: „Das Strahlen im Herzen – das Lichterfüllte So-Sein“

- Visualisiere bei einer EA, wie sich dein Herzraum mit einem strahlenden Licht füllt, es kann ein weisses oder farbiges Licht sein: die Farbe entwickelt sich von selbst oder du visualisierst sie bewusst
- Bei der AA visualisiere, wie sich dieses strahlende Herz-Licht in deinem ganzen Körper verteilt bis in die Zehenspitzen, in die Fingerspitzen, in die Haarwurzeln
- Lass dich tragen vom Gefühl, dass deine Schritte, - alles was du anpackst - alles was du entscheidest und überlegst mit dieser kraftvollen Herzenergie verbunden ist

Schritt 6: „Tat Tvam Asi – Das Bist Du“

- Wenn du weitergehen magst, stell dir vor, das Licht strahlt über deinen Körper in den ganzen Raum - über den Raum hinaus - leuchtet dort, wo es gerade gebraucht wird - verbindet sich mit der Umwelt und der Herzenskraft aller lebenden Wesen – verweile in dieser Empfindung , so lange Du magst, denn:

TAT TVAM ASI



Beende diese Übung jeweils (auch die Zwischenritte)

mit einer tiefen EA und AA,
lass dir Zeit wieder anzukommen,
bewusst „Aussenwelt und Innenwelt“ verbinden mit der Atmung,
Hände und Füße bewegen, den Körper wieder spüren, sich strecken dehnen, räkeln,
die Knie zum Körper ziehen, sich umarmen, so wie wir gerade jetzt sind, mit allem drum
und dran...

....und Herzlich Willkommen im Alltag

