



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen -
Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf [oeins](http://www.oeins.de), UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats Juni: Den Hara-Punkt halten

von Ahuti Helga Friebe (Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Oldenburg)

„Eine Übung, so 5 – 10 Minuten abends und morgens.

Abends, bevor Du schlafen gehst, bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Hara-Punkt, vier bis fünf Zentimeter unterhalb des Bauchnabels.

Diese Übung lässt sich wunderbar im Bett machen. Lege Dich möglichst flach auf den Rücken, allenfalls mit einem kleinen Kissen unter dem Kopf oder im Nacken.

Halte einen Daumen in den Hara-Punkt, lege die andere Hand auf den Handrücken. Um das Ganze zu stabilisieren kannst du dir kleine Kissen unter die Ellenbogen legen. Das Gewicht der Hände genügt. Halte sie möglichst entspannt. Lasse den Atem bis zum Hara-Punkt langsam nach unten strömen, ohne ihn zu forcieren. Spüre eine sanfte und stetige Ausdehnung deines Atems beim Ausatmen. Beobachte wie das Zusammenspiel von Daumen und Atem den Bauch auch sanft von innen massiert. Beim Ausatmen fühle mit dem Nachgeben des Atems auch das Nachgeben und Loslassen in deinem Bauch. So, wie verbrauchte Luft aus deinem Körper entweicht, kannst du auch Verspannungen ausatmen, mit dem Atem ausfließen lassen.

Nach 5 bis 10 Minuten lege deine Hände flach auf den Bauch. Und ... lasse dich einfach sein ... oder schlaf ein.

Wenn du die Übung morgens machst, schließe auch mit dem „Bauch halten“ ab.

Im Laufe des Tages kannst du die Verbindung zu deinem Bauch natürlich durch einen bewussten Atemzug dorthin immer wieder auffrischen.“

Literaturempfehlung zum Thema „Das innere Kind“ :

Aussöhnung mit dem inneren Kind

von Erika J. Chopich, Margaret Paul

Broschiert - Ullstein Taschenbuch, Erscheinungsdatum: 2004, ISBN: 3548357318

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de
Studiogast Ahuti Helga Friebe: helga.friebe@ewetel.net