



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oe~~ins, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats Februar 2006: Über die Hand zur Ruhe kommen von Ujjaval Martin Konermann

(Heilpraktiker für Psychotherapie und Massagetrainer, Wardenburg/Oberlethe)

Es ist im Grunde eine ganz simple Sache
wir beginnen einfach mal damit eine Hand zu bewegen,
gerade da, wo sie ist.
Dabei geht es darum, diese Hand langsam zu bewegen und
die Aufmerksamkeit auf diese Hand zu richten.
Dann kann es sehr schnell gehen, dass wir auf einmal fühlen: „Hey, da ist etwas anders!“
Wenn Sie das mal ausprobieren wollen,
egal was sie gerade tun,
30 Sekunden inne halten nur langsam die Hand bewegen
und die Finger.
Jetzt oder später können Sie das auch in Ruhe machen und etwas längere Zeit.
Die Hand anschauen und
dabei langsame Bewegungen vollziehen.
Das kann auch mit beiden Händen geschehen.
Und nur dieser Zuwachs an Aufmerksamkeit bereichert schon das Leben.
Diese zusätzliche Achtsamkeit,
die Finger in die Hand langsam zu bewegen.
Es kann sein, dass sie kalt ist,
es kann sein, dass sie kribbelt,
ganz gleich, es ist **meine** Hand.
Und wer damit etwas weitergehen mag,
nimmt die zweite Hand zur Hilfe
und befühlt die erste,
mal drücken,
mal drüber streichen
und diese Werkzeuge betasten,
die so selbstverständlich 15...16...17 Stunden am Tag für uns agieren,
sie fühlen.
Die Teile unseres Körpers, die uns dienen,
tagtäglich;
mit denen wir die Toiletten putzen können
und mit denen wir Aufmerksamkeit in Form
von Massage geben können und
Zuwendung schenken können.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion :

Studiogast Ujjaval Martin Konermann :

horizonte@wissensimpulse.de

ujjaval@gmx.de ; <http://www.ujjaval.de>