



„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 März 2007: „Über die Faust ins Hier und Jetzt“

von Aramaiti Helga Novak, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Meine Erfahrung ist es, dass es ganz gut geht, über den Körper ins Hier und Jetzt zu kommen. Eine schöne Übung ist es, die Hand zu einer Faust zu machen.

Wenn sie möchten, können sie jetzt einfach einmal eine Faust machen. Und richtig fest die Hand zu einer Faust ballen, so dass Sie diese Hand und Faust auch wirklich fühlen können. So dass Ihre Aufmerksamkeit ganz dahin geht - zu dieser Faust. Und dann geben Sie da soviel Kraft rein wie Sie können, so dass sie ganz nicht anders können als zu merken, dass ihre Hand eine richtige Faust ist. Und dann nehmen sie einen tiefen Atemzug und fangen an ganz langsam diese Hand zu öffnen. So langsam wie sie können, so als wenn sie einen Film auf Zeitlupe stellen oder so etwas wie Schwerelosigkeit da ist. Und sie öffnen ganz langsam die Hand, atmen dabei noch mal tief ein und öffnen immer noch ganz langsam die Hand. Sie konzentrieren sich jetzt auf die Hand und dann können sie das unterstützend, denkend, langsam ausatmen und weiterhin ganz langsam die Faust öffnen. Dann nehmen sie noch einmal einen tiefen Atemzug so wie ein Stoßseufzer: „Hmm, ja, auch jetzt ist es wieder so.“ Und langsam, ganz langsam, schau ich auf die Situation, was wirklich ist und atme aus. Das ist eigentlich schon alles.

Wichtig ist es, die Faust richtig fest zu machen, damit das Öffnen auch wirklich ganz deutlich spürbar wird. Und das Ausatmen dabei. Das Einatmen geht dann von alleine.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast : Aramaiti Helga Novak, Tel.: 0441 – 77 03 452
Kleine Kirchenstraße 7, 26122 Oldenburg