

Den Atem zählen:

Man beginnt den eigenen Atem zu beobachten. Nach 2 Minuten fängt man an jeden Atemzug zu zählen. Einatmen 1, Ausatmen 2, Einatmen 3, Ausatmen 4,.....bis 10. Dann wieder mit 1 beginnen. Außer man denkt irgendeinen Gedanken. Dann soll man sofort wieder mit 1 Beginnen. Dies sollte 15-20 Minuten gemacht werden. Die letzten Beiden Minuten aufhören mit zählen und nur beobachten was sich zeigt.

Tortechnik:

Man Erstellt mental eine Liste mit Worten die einem wichtig sind wie: Liebe, Glück, Zufriedenheit, eins sein, Friede, universell, Göttlichkeit, Harmonie, Loslassen, Mitgefühl, Dankbarkeit, Demut.....
Geht dann die Liste nochmals durch und achtet an welchem Wort man an diesem Tag hängen bleibt bzw. welches Wort eine Reaktion auslöst.

Nun bleibt man für 15-20 Minuten bei diesem Wort. Sagt es sich innerlich immer wieder selbst vor. Egal was mit dem Wort passiert. Es länger oder kürzer wird. Wenn man gedanklich abschweift kommt man einfach wieder zum Wort zurück. Am Ende lässt man das Wort los und sitzt einfach noch mal für 2 Minuten still da.

Nasenwechselatmung:

Fördert die Harmonisierung zwischen positiv und negativ geladenen Ionen. Dient zur Gehirnbalance und kann zur energetischen Reinigung eingesetzt werden. Ausführung: Man hält sich das linke Nasenloch zu, atmet durch das rechte ein, hält dann das rechte Nasenloch zu und atmet durch das linke aus und dann anschließend auch wieder ein. Dann wieder aus- und einatmen durch das rechte Nasenloch. Wenigstens 10 mal wechseln. Es kann auch eine Farbvisualisierung zur Unterstützung gemacht werden (z.B. grün rein, blau raus).

Bodyscan:

Achtsamkeitsübung des Körpers zur Entspannung, Bewusstseinssteigerung im Bezug auf den Körper und zur Beruhigung des mentalen Lärms. Ausführung: Verlagern der Aufmerksamkeit in die Zehen, die Fußsohle und den Fußrücken. Immer weiter ein Stück höher wandern mit der eigenen Aufmerksamkeit und wahrnehmen wie sich jeder einzelne Bereich anfühlt. Wenn man an bestimmten Stellen noch eine Anspannung spürt, lässt man diese einfach los. Am Ende die Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper lenken und ihn wahrnehmen.

Herzkohärenz:

Zur Harmonisierung des emotionalen Herzen. Ausführung: Ohne Anstrengung ganz bewusst einige male ins Herz atmen und auch wieder aus ihm heraus. Anschließend sich eine perfekte Situation vorstellen. Entweder eine real erlebte aus der Vergangenheit oder eine konstruierte. Es ist wichtig sich diese Situation so intensiv und genau wie möglich sich vorzustellen, mit Farben, Geräusche, Gerüche, Gedanken und Gefühlen. Dabei entsteht oft ein angenehmes Gefühl in der Herzgegend. Durch Vorstellung dieses Gefühl mit dem Einatmen sich ausdehnen lassen, zuerst den ganzen Brustraum und dann den ganzen Körper davon erfüllen lassen.

Übungen für den großen Ruhenerve (Nervus Vagus)

Alle Übungen sollten minimal 1 Minute lang ausgeführt werden. Mehr geht natürlich immer. Es kann durchaus nur eine Übung gemacht werden. Die Idee ist, dass man mehrmals täglich seinen Nervus Vagus auf verschiedene Art und Weise stimuliert.

- länger als 7 Sekunden ausatmen.
- Zungenstretching: Die Zunge an den oberen Gaumen drücken, so dass ein leichter Zug am Hals spürbar wird.
- Mit den Handballen sanft auf die Augäpfel drücken.
- Mit den Augen lächeln. Die Augen werden dadurch enger.
- Kehlkopfvibrieren: Leises und tieftöniges Brummen, so dass der Kehlkopf in Vibration gerät.