

STARK SEIN UND BLEIBEN 3

Kleine Auszeiten und Rituale im Alltag stärken dich auf allen Ebenen. Sie helfen dir ruhig und gelassen zu bleiben und geben Halt und Sicherheit. Probiere aus, was dir gut tut und bleibe solange dabei, wie es für dich stimmig ist. Verändere deine Routine, wenn dir nach Neuem zu Mute ist.

Klopfend in Schwung kommen

Am Morgen kannst du deinen Körper mit klopfen gut in Schwung bringen. Du kannst die Übung gerne am offenen Fenster oder auf der Terrasse machen. Such dir einen angenehmen Platz im Stehen oder Sitzen. Nimm deinen Körper wahr. Wie fühlst du dich gerade und was machen deine Gedanken?

Räkle und dehne dich wohlig und nimm drei tiefe Atemzüge. Lass die frische Morgenluft durch die Nase in deine Lungen strömen und durch den Mund wieder ausfliessen.

Vielleicht reicht dir das schon. Dann lass es dabei bewenden. Wenn du weitergehen magst, geniesse alles, was dir gut tut und lass weg, worauf du keine Lust hast.

Nimm jetzt deine Füsse auf dem Boden war und spüre die Erde unter dir. Verbinde dich über einen unsichtbaren Faden vom Scheitel aus mit dem Himmel. Lass den Atem weiterfliessen, wenn du magst während der ganzen Übung durch die Nase ein und den Mund aus.

Reibe deine Handflächen aneinander bis sie warm oder heiss werden. (Wenn du nach dem Reiben immer noch kalte Hände hast, werden sie vielleicht warm, wenn du sie in Zeitlupe ganz fein aneinander vorbeigleiten lässt.) Löse nun die Hände voneinander und klopfe mit den Fingerbeeren dem Scheitel entlang über den Kopf bis zum Schädelrand. Wiederhole das so oft, wie du magst. Werde breiter mit den Klopfreihen bis du bei den Ohren an kommst.

Klöpfle nun feiner dem Haaransatz entlang Richtung Augenbrauen und seitlich weiter bis zu den Schläfen, am unteren Augenbogen zur Nasenwurzel. Wiederhole auch diesen Weg einige Male, wenn du magst und klöpfle anschliessend weiter der Nase entlang, über die Wangenknochen zum Kiefergelenk und dem Kiefer entlang zum Kinn.

Lass dir immer wieder einen Moment Zeit zum Nachspüren. Wie geht es dir gerade?

Leg nun deine rechte Hand auf die linke Schulter. Klopf dir einige Male auf die Schulter. Worauf kannst du gerade besonders stolz sein? Was hast du in den letzten Tagen gut gemacht? Gibt es noch etwas, das auf deinen Schultern lastet, etwas das du abklopfen möchtest? Dann lass jetzt deine Hand über den Arm nach unten klopfen bis über die Finger hinaus. Wiederhole es oder wechsle die Seite und lege jetzt die linke Hand auf die rechte Schulter....

Nimm jetzt deine weichen Fäuste hinter den Rücken und klopfe den mittleren Rücken fein und den unteren Rücken kräftiger an, geh weiter über das Gesäß nach unten. Klopfe wieder mit flachen Händen über die Beinrück- und Aussenseite nach unten bis zu den Füßen und über die Vorderseite hinauf. Trommle sanft kreisend auf deinem Bauch.

Klöpfle mit den Fingerbeeren oder mit weichen Fäusten dein Brustbein an, vielleicht magst du den Mund öffnen und einen vibrierenden Klang entstehen lassen. Werde auch hier wieder breiter, entweder mit jeder Hand auf ihrer Seite oder du beklopfst den linken Brustkorb mit den Fingerbeeren der rechten Hand und umgekehrt.

Lass es in der Mitte ausklingen. Nimm nochmals drei tiefe Atemzüge und nimm wahr was sich verändert hat. Vielleicht spürst du die prickelnde Energie, die sich in deinem Körper ausbreitet. Geniess es und freue dich auf den neuen Tag.