



10 Energiemomente des Tages

Hier finden Sie Übungen, die Sie ohne großen Zeitaufwand gut zwischendurch in Ihren Alltag einbauen können. Sie fühlen sich anschließend erfrischt und voll Energie. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich die Wirkung der Übungen am besten zeigt bzw. verstärkt, wenn die Übungen häufiger am besten sogar regelmäßig gemacht werden.

1. Regentropfenmassage für den Kopf

Da auf dem Kopf viele Energiebahnen verlaufen, fühlen Sie sich im Anschluss an die Regentropfen-massage entspannt und gleichzeitig frisch und aktiv.

Setzen Sie sich dazu entspannt hin und stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf den Boden. Heben Sie beide Arme an Ihren Kopf und klopfen Sie ganz leicht mit Ihren Fingerspitzen den gesamten Kopf ab. Am besten machen Sie Ihre Augen zu und stellen sich vor, dass Sie im Freien stehen und dicke, warme Regentropfen auf Ihren Kopf prasseln.

Wenn Sie einen verspannten Nackenbereich haben, können Sie die Klopfmassage auch bis auf den Nacken- und oberen Schulterbereich ausdehnen.

2. Schokoladen-Wecker

Kaufen Sie sich eine Schokoladensorte, die Sie bisher noch nie probiert haben. Ich setze in meinen Trainings hierzu gerne Zartbitterschokolade mit Gewürzgeschmack ein. z.B. Chili, Ingwer, Pfeffer...

Setzen Sie sich entspannt hin, die Beine hüftbreit auf dem Boden und packen Sie ganz in der Vorfreude des neuen Geschmackserlebnisses, das Sie gleich erleben werden, die Schokolade aus und brechen ein Stück ab. Danach schließen Sie die Augen und fangen damit an den Duft des Schokoladenstückes in sich aufzunehmen. Wenn Sie alle Duftkomponenten eingesogen haben, dann beißen Sie ein kleines Stückchen ab und lassen dieses Ministück in Ihrem Mund schmelzen. Was schmecken Sie? Welche Geschmacksrichtungen können Sie unterscheiden? süß, ? scharf? salzig? bitter? was noch?

Jetzt legen Sie sich das restliche Stück Schokolade auf Ihre Zunge und lassen es kurz schmelzen. Was schmecken Sie nun? Welche Komponenten können Sie unterscheiden? Verändert sich der Geschmack, wenn Sie durch die Nase ein - oder ausatmen? Wie fühlt sich die Schokolade an? Experimentieren und genießen Sie! Wenn die Schokolade bereits geschmolzen ist und Sie sie runtergeschluckt haben, dann nehmen Sie wahr wie sich nun immer noch ein Hauch der Schokolade in Ihrem Mund befindet und genießen auch dieses weitere Geschmackserlebnis.

Öffnen Sie nun langsam wieder Ihre Augen und beobachten Sie, wie Sie sich fühlen.

Meiner Erfahrung nach, fördert diese Übung die Energie, man fühlt sich wacher, glücklicher und energiegeladener.

3. Der Elefant grast in der Savanne

Stellen Sie sich hin, Ihre Beine stellen Sie hüftbreit auf den Boden. Ihre Knie sind leicht gebeugt. Ziehen Sie Ihre Schultern kurz an die Ohren und lassen Sie sie dann entspannt nach unten gleiten. Schütteln Sie kurz Ihre Arme und Hände aus und lassen Sie die Arme locker neben Ihrem Körper hängen. Atmen Sie bewusst 3 mal ein und aus. Lassen Sie, solange Sie noch keine Erfahrung mit dieser Übung haben, die Augen die gesamte Zeit offen.



Der ganzheitliche Weg

Rollen Sie nun beginnend mit dem Kopf langsam Wirbel für Wirbel Ihre Wirbelsäule sehr achtsam und langsam nach vorne unten. Beugen Sie während der Bewegung Ihre Knie noch mehr, so dass Sie am Ende der Bewegung mit Ihren Armen den Boden berühren können.

Lassen Sie Ihren Kopf entspannt hängen und stellen Sie sich vor, Sie seien ein Elefant, der in der Savanne langsam grast. Bewegen Sie dazu Ihre Arme langsam in einem Halbkreis nach links und rechts, so als wenn diese Ihr Rüssel wären und Sie die zartesten Grashalme fressen wollten. Sobald der Elefant satt ist, rollen Sie sich wieder Wirbel für Wirbel langsam nach oben.

Atmen Sie wieder 3 mal ein und aus und spüren Sie in Ihren Körper hinein. Kommen Sie in Ihren Rhythmus wieder von der Savanne in Ihren Alltag zurück. Strecken Sie die Arme zum Himmel und recken und bewegen Sie Ihren gesamten Körper ganz leicht.

Nach diesem kurzen Ausflug in die Savanne verspreche ich Ihnen, dass Sie sich entspannt und gleichzeitig hellwach und aktiv fühlen.

4. Die liegende Becken-Acht

Mit dieser Übung können Sie Ihre beiden Gehirnhälften verbinden und für Ihre anschließende Tätigkeit (die linke Gehirnhälfte unterstützt Ihre Logik, die rechte Gehirnhälfte Ihre Kreativität) Ihr volles Potenzial nutzen und fühlen sich tatkräftig und erfrischt.

Stellen Sie sich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hin, Die Arme hängen entspannt seitlich am Körper runter. Beschreiben Sie mit Ihrem Becken nun liegende Achten. Die Bewegung ist am Anfang noch sehr klein, Sie beschreiben immer größere Achten in eine Richtung. Nach ca. 1 Minute wechseln Sie die Richtung und beschreiben nun zunächst wieder kleine Achten in die andere Richtung. Nach der Übung bleiben Sie kurz still stehen und beobachten, wie sich Ihr Körper anfühlt.

5. Die Atemwippe

Sollten Sie hohe Schuhe tragen, so ziehen Sie diese bitte aus, Sie sollten, wenn Sie Ihre Schuhe anlassen, sich mit diesen auf die Zehenspitzen stellen können.

Stellen Sie sich locker mit hüftbreitem Stand hin und beugen die Knie ganz leicht. Ihre Arme hängen entspannt am Körper, die Handflächen zeigen zu Ihrem Körper.

Schauen Sie gerade aus, richten den Rücken gerade aber entspannt auf und lassen Sie die Schultern locker hängen.

Stellen Sie sich langsam auf Ihre Zehenspitzen und atmen Sie gleichzeitig durch die Nase tief ein.

Mit dem Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund, lassen Sie Ihre Fersen wieder langsam auf den Boden sinken. Wiederholen Sie dies ca. 10 Mal.

Bleiben Sie nach der 10. Durchführung der Übung noch kurz stehen und achten Sie auf Ihren Körper. Den Effekt der Übung können Sie noch erhöhen, wenn Sie sie am geöffneten Fenster praktizieren können.

Meiner Erfahrung nach, fördert diese Übung die anschließende Konzentration und vertreibt Müdigkeit.

6. Ohrmassage

Entlang Ihrer Ohrmuschel verlaufen wichtige Energiebahnen, die Sie mit dieser Übung aktivieren können und sich damit insgesamt fitter fühlen.

Setzen Sie sich entspannt hin und stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf den Boden. Beginnen Sie nun damit mit ihren Händen jeweils ein Ohr zu massieren. Beginnen Sie damit, dass Sie Ihre Ohrfläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und leicht reiben. Weiten Sie Ihre Massage auf beide Ohrmuschelränder aus und massieren Sie diese. Nach bereits kurzer Zeit merken Sie, dass sich das gesamte Ohr angenehm durchblutet anfühlt, manchmal auch leicht kribbelt und Sie sich insgesamt wacher und aktiver fühlen.



Der ganzheitliche Weg

7. Der Herz-Öffner

Stellen Sie sich mit etwas mehr als hüftbreit gegrätschten Beinen aufrecht hin. Die Füße sind leicht nach außen gedreht, die Knie leicht gebeugt. Atmen Sie in dieser Haltung dreimal ein und aus. Beim 4. Einatmen heben Sie gleichzeitig mit dem Atem beide Arme ausgestreckt und mit den Handflächen zueinander zeigend bis in Brusthöhe an (diese Bewegung sollte in etwa so lange dauern, bis Sie bis 5 gezählt haben). Halten Sie diese Stellung und atmen Sie bis auf 5 zählend wieder aus.

Während des nächsten Einatmens (bis auf 5 zählen) führen Sie Ihre gestreckten Arme in Brusthöhe zur Seite bis Ihr Brustbereich leicht gedehnt ist. Gleichzeitig heben Sie den Kopf in Richtung Decke, so dass Sie eine angenehme Dehnung im gesamten Brustbereich spüren.

Atmen Sie bis auf 5 zählend wieder aus und lassen gleichzeitig die Arme langsam neben Ihren Körper sinken. Den Kopf senken Sie gleichzeitig bis Sie wieder gerade nach vorne schauen.

Atmen Sie wieder dreimal in der Grundstellung ein und aus. Und wiederholen beim 4. Einatmen die Übung erneut. Insgesamt sollten Sie die Übung dreimal wiederholen.

Diese Übung wirkt entspannend und gleichzeitig aktivierend. Sie öffnen damit Ihr Herzchakra, welches die Offenheit, Toleranz sowie Empathie und Mitmenschlichkeit fördert. Da das Herzchakra die Funktion der Thymusdrüse mit beeinflusst, die für unseren Antrieb verantwortlich ist, fördert diese Übung zusätzlich unsere Energie im positiven Sinn.

8. Minipause für die Augen

Setzen Sie sich entspannt hin. Reiben Sie Ihre beiden Handflächen aneinander bis sie warm sind und legen Sie sie auf Ihre geschlossenen Augen. Ihre Finger ruhen auf Ihrer Stirn. Die Kuppen Ihrer beiden kleinen Finger legen Sie in Höhe Ihrer Nasenwurzel aufeinander. Atmen Sie nun mehrere Male entspannt ein und aus. Wiederholen Sie dies ca. 3- 5 Mal.

Nach der Übung fühlen Sie sich erfrischt, Ihre vielleicht vom längeren Arbeiten am PC ermüdeten Augen haben sich erholt und sind nun wieder bereit für den nächsten Arbeitsabschnitt.

Insgesamt sind Sie bereit etwas "klar zu erkennen" und neue Perspektiven "zu sehen".

9. Igelball-Fußreflexzonenmassage

Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und setzen Sie sich bequem hin. Sollten Sie Seidenstrümpfe tragen, so ziehen Sie darüber Socken an, damit Sie die Übung ohne Angst vor einer Laufmasche entspannt machen können.

Nehmen Sie nun einen Igel- oder Tennisball und legen ihn unter einen Fuß.

Bewegen Sie die Fußflächen nun über den Ball. Vorwärts, rückwärts, seitlich. Sie können den Druck auf den Ball mit Ihren Füßen erhöhen oder nur leicht den Ball hin und her bewegen. Probieren Sie verschiedenes aus und finden das was für Sie am angenehmsten ist. Ziel ist es, dass die Fußreflexzonen, die sich über die gesamte Fußsohle verteilen, massiert und aktiviert werden. Wechseln Sie nach einigen Minuten die Füße und machen dies auch auf der anderen Seite.

Aus meiner Erfahrung ist es sinnvoll, nur mit einem Ball zu trainieren, um so achtsam und konzentriert bei jeweils nur einem Fuß und den Empfindungen zu bleiben.

Beim Trainieren mit 2 Bällen gleichzeitig, geht die Achtsamkeit etwas verloren.

Nach der Massage lassen Sie noch für kurze Zeit die Schuhe aus und beobachten, wie sich Ihre Füße anfühlen. Gibt es einen Unterschied zwischen beiden Füßen? Sind die Fußsohlen wärmer? Spüren Sie noch an anderen Stellen im Körper etwas? Wie fühlen Sie sich nach dieser Übung?



Der ganzheitliche Weg

10. Energiebahnen ausklopfen

Stellen Sie sich aufrecht hin die Beine etwa hüftbreit am Boden. Heben Sie Ihren linken Arm locker an und klopfen Sie mit Ihrer flachen rechten Hand die linke Arminnenseite ab. Beginnen Sie dazu am oberen Arm bis hinunter zur Hand. Wenn Sie an der Hand angelangt sind, drehen Sie die Handfläche und Ihren Arm um, und klopfen nun die Armaußenseite nach oben aus. Wenn Sie am Oberarm angekommen sind, klopfen Sie über ihre Körpervorderseite bis zum anderen Arm und wechseln die Klopfhand. Klopfen Sie als nächstes mit Ihrer linken Hand zunächst die Armaußenseite des rechten Armes von oben nach unten ab, drehen dann den Arm, so dass die Handfläche zu sehen ist und klopfen Sie dann die Arminnenseite von unten nach oben ab. Dann klopfen Sie mit beiden Armen von den Hüften abwärts Ihre Beinaußenseiten nach unten zu den Füßen ab, am Fußknöchel angelangt klopfen Sie dann die Beininnenseiten von den Füßen nach oben zu den Oberschenkeln ab. Wiederholen Sie das 2-3 Mal.

Da Sie mit der Übung Energiebahnen aktiviert haben, fühlen Sie sich bereits nach dieser kurzen Übung wieder erfrischt und aktiviert.