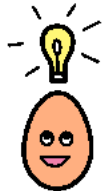


Das kleine psychologische Kraftpaket 17. Ausgabe

Alltagstipp



Sommer-Wonne – genießt die Sonne!

Der Sommer ist da, die ersten richtig warmen Sonnen-Strahlen, und wir haben Zeit, sie wirklich zu genießen.

Ja, es hat auch Vorteile, dass ihr jetzt noch viel Freizeit habt und die meisten von euch noch nicht in der Arbeit sind.

Ihr habt jetzt Gelegenheit, euch zuhause so richtig sommerlich einzustimmen!

Sucht euch das bequemes Sommerkleid, die kurze Hose, den Badeanzug heraus und setzt euch auf die Terrasse, den Balkon oder in den Garten.

Habt ihr schon den Duft eurer Sonnencreme in der Nase?

Oder sind es die Pfingstrosen oder der Jasmin-Strauch, die in eurem Garten wachsen?

Genießt einen gekühlten Eis-Tee oder eine Limonade, blättert gemütlich in einer Zeitschrift oder in einem Buch und vielleicht habt ihr auch die Gelegenheit, dazu eine passende Sommer-Musik anzuhören.

Der Sommer daheim oder – mit anderen Worten – der Sommer auf „Dahamas“ – es kann so schön sein, frei zu haben!

Eine Übung

Übung aus dem Qi-Gong- Den Sonnen-Ball in den Armen auffangen

Ausgangsposition: stehen oder sitzen, der Rücken ist lang und aufrecht.

Ganz entspannt über die Nase ein- und ausatmen.

Der Bauch bewegt sich mit, die Bauch-Muskulatur bleibt locker und entspannt.

Beim Einatmen die Arme sanft gestreckt (Ellbogen ganz leicht gebeugt) nach vorne bis auf Schulter-Höhe heben, die Hand-Flächen schauen dabei nach oben.

Beim Ausatmen gleiten die Arme wieder nach unten, die Hände bilden Fäuste, dabei in die Knie gehen (außer du übst im Sitzen).

Zum Abschließen der Übung die Hände seitlich an den Körper bringen, die Fäuste wieder öffnen.

Diese Übung 4-mal wiederholen, oder so oft es angenehm für dich ist.

Noch mehr profitierst du von der Übung, wenn du dir anschließend ein wenig Zeit gönnst, um sie wirken zu lassen.

Dafür einfach deine Hände für ein paar Atem-Züge auf deinen Bauch (deine Mitte) legen.

(Quelle: angelehnt an die Instruktionen auf www.qigong-akademie.de)

Zum Lesen und Zuhören



Fantasie-Reise zur Sonne

Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließ die Augen und komm mit auf eine kleine Reise. Wir machen eine Fantasie-Reise, auf der wir die Kraft der Sonne erleben.

Es ist Sommer. Die Sonne strahlt auf die Erde hinab und lässt alles um dich herum hell erstrahlen. Du stehst auf einer Wiese und genießt die Wirkung der Sonne.

Die Farben um dich herum sind von dem Leuchten der Sonnen-Strahlen erfüllt. Die Wiese hat ein herrliches Grün angenommen, die Blumen blühen in allen Farben des Regen-Bogens.

Die bunten Blumen strahlen mit der Sonne um die Wette. Sie haben ihre Köpfe in die Richtung der Sonne gestreckt. Sie saugen jeden Sonnen-Strahl auf, sie genießen das Licht, sie genießen die Wärme.

Du genießt die Wärme auch. Die Strahlen der Sonne wärmen dein Gesicht, wärmen deinen Körper, wärmen deine Seele. Du fühlst, wie die Sonnen-Strahlen dich erfüllen und wie ihr Friede und ihre Ruhe sich in dir ausbreiten.

Du atmest tief ein. Auch die Luft ist erfüllt von der Kraft der Sonne. Sie ist durch ihre Strahlen erwärmt, sie riecht nach Blumen, nach Gras, nach Sommer.

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in dir. Du genießt noch einmal die Wärme, die dich mit jedem Atem-Zug durchströmt. Du verabschiedest dich von der Wiese, den Blumen und der Sonne. Die Kraft der Sonne wird dich auch noch nach der Fantasie-Reise erfüllen.

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.

(Quelle: www.mal-alt-werden.de Fantasiereisen)

Viel Freude beim Ausprobieren!

Bleibt gesund & wir freuen uns, wenn wir euch bald wieder persönlich sehen können!

Euer Team vom Fachbereich Psychologie