

Impuls-Newsletter

Seifenblasen schweben in der Kälte länger. Es bleibt etwas mehr Zeit um sie zu betrachten, bevor sie sich auflösen.

Manchmal lösen sich Unmut, Ärger fast so schnell auf wie Seifenblasen, wenn wir uns etwas anderem zuwenden das nicht die negativen Gefühle befeuert.

Sondern uns wieder mit der Welt ausserhalb unseres „Ärgers und unsrer Gedankenwelt“ in Verbindung bringt.

Unser Atem wird langsamer, wir entspannen und können uns dann ohne überschüssige Emotionen, der Situation, dem Konflikt, zuwenden um eine Lösung, statt Gründe



Liebe Kunden, liebe Freunde des Ayurveda,

damit wir lösungsorientiert und liebevoll auch in schwierigen Situation miteinander bleiben können, habe ich zwei einfache Möglichkeiten zum einüben für euch ausgewählt!

Sie können helfen in eine angespannten Situation Entspannung zu bringen oder emotionale Distanz zu schaffen.

Gleich ob Homeschooling und Homeoffice oder zu viel Nähe zu Spannungen führt oder weil uns gerade jemand überrumpeln möchte oder angreift (hier hilft Übung 2 unauffällig).

1 Möglichkeit

Sie schauen sich das Seifenblasenbild an und suchen sich ein Seifenblasenpaar aus, welches sich „berührt“. Fokussieren nun nur diese Seifenblasen. Kneifen sie dazu ein Auge zu. Legen sie die Hände übereinander, dass sie nur durch einen kleinen Ausschnitt auf die Seifenblasen schauen können. Berühren sich die Seifenblasen? Was sehe ich durch die Seifenblasen? Vergrössern sie den Sichtausschnitt und nehmen noch andere Blasen und ihre Farbe wahr. Achten sie dabei auf ihren Atem der gleichmässig ein und ausströmen soll. Idealerweise auf 5 zählend ein und auf 7 zählend ausatmen.

2 Möglichkeit

Schauen sie sich um und nehmen dass, was am weitesten entfernt ist in den Blick. Betrachten sie es genau ohne zu benennen zu bewerten. Eher wie wirkt es auf mich, welche Form hat es Dann schauen sie auf das was unmittelbar vor ihrem Auge sichtbar ist. Die Atmung länger aus, als ein sollte wie oben erfolgen.

Viel Freude beim ausprobieren. Namaste Ulrike Schwamm