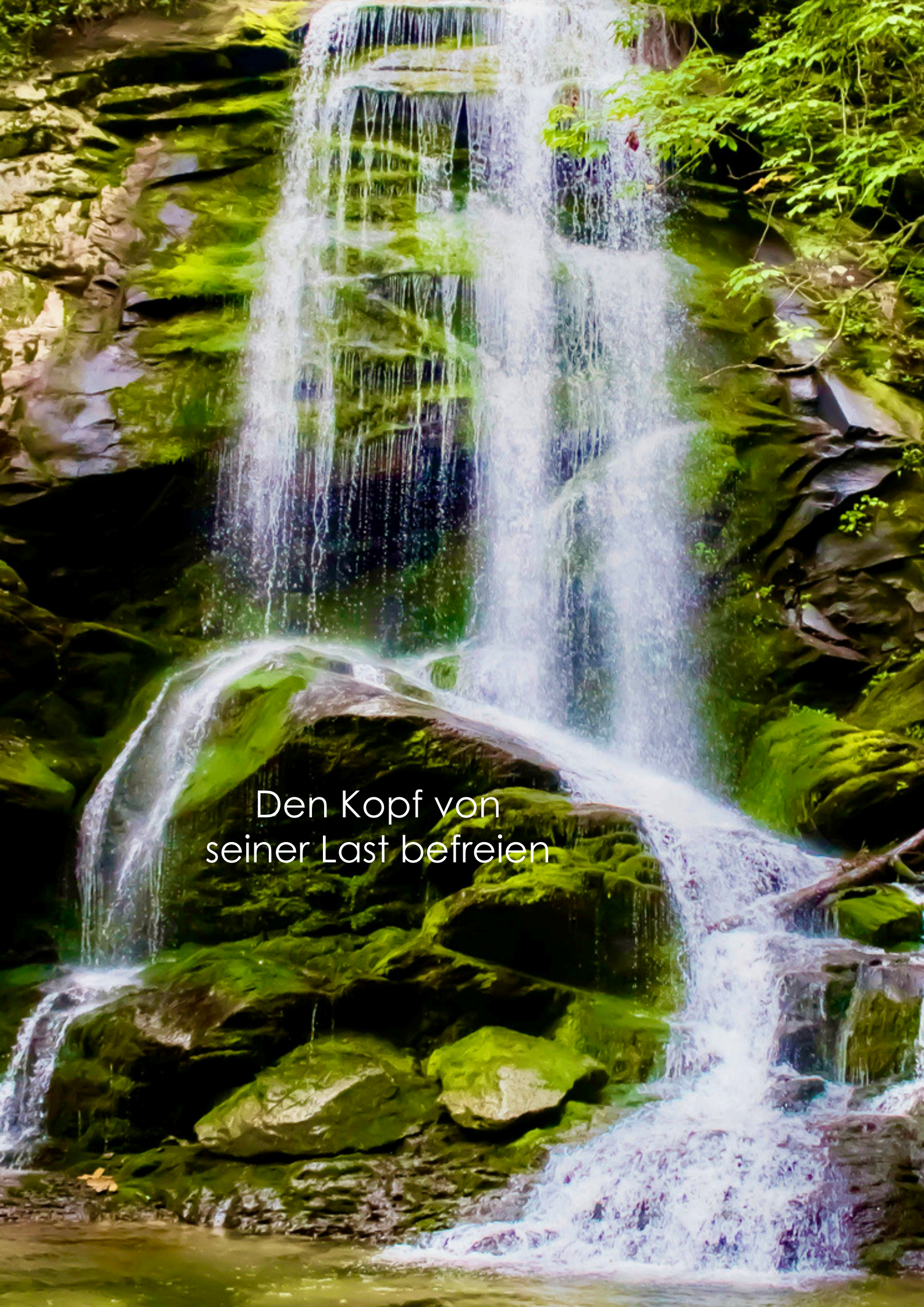


A photograph of a waterfall with multiple tiers, cascading over dark, moss-covered rocks. The water is white and frothy as it falls. The surrounding area is lush with green foliage and moss. The text "Den Kopf von seiner Last befreien" is overlaid in white on the lower part of the waterfall.

Den Kopf von
seiner Last befreien

Ein spiritueller Mensch findet Glück darin,
zu jedem liebevoll und mitfühlend zu sein,
selbst zu denen, die gegen ihn sind.

Er ist wie ein Baum,
der auch denen Schatten spendet,
die sich daran machen, ihn zu fällen.

Amma

Den Kopf von seiner Last befreien

Sitze aufrecht und entspannt auf dem Boden oder auf einem Stuhl. Lasse den Atem natürlich kommen und gehen, folge ihm ohne dich einzumischen. Verweile einfach so.

1

Lege die rechte Hand in den Nacken. Massiere und knete ihn kräftig mit Finger und Handballen. Bewege dabei auch den Kopf. Insgesamt viermal.

Dann lege die linke Hand in den Nacken und wiederhole die Massage - insgesamt viermal.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

2

Spreize die Finger und lege die Fingerkuppen oberhalb der Stirn auf die Schädeldecke. Die Daumenkuppen liegen seitlich oberhalb der Ohren. Streiche kräftig über die Schädeldecke und die Seiten des Kopfes. Führe Finger und Daumen am Hinterkopf zusammen und streiche mit den Kuppen sanft Hinterkopf und Nacken. Insgesamt achtmal.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

3

Lege den Mittelfinger der rechten Hand auf das dritte Auge - den Punkt zwischen den Augenbrauen.

Lege Zeige-, Mittel- und Ringfinger der linken Hand so an den Hinterkopf, dass der Mittelfinger in der Mulde unterhalb des Schädelansatzes liegt.

Atme tief ein, lege dabei den Kopf in den Nacken und drücke kräftig mit dem linken Mittelfinger in die Mulde.

Atme tief aus, beuge dabei den Kopf nach vorn und drücke kräftig mit dem rechten Mittelfinger auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Insgesamt viermal vor und zurück.

Drücke kräftig mit den Mittelfingern auf die jeweiligen Punkte und kreise sie nahezu auf der Stelle zwölfmal nach rechts.

Dann wechsle die Position der Mittelfinger, indem du sie einfach über die Schädeldecke zur entgegengesetzten Position führst.

Wiederhole dann die Bewegung - insgesamt viermal vor und zurück.
Drücke kräftig mit den Mittelfingern auf die jeweiligen Punkte und kreise sie nahezu auf der Stelle zwölfmal nach links.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

4

Reibe mit beiden Mittelfingern kräftig das Nasenbein - insgesamt zwölfmal.

Reibe dann mit beiden Mittelfingern kräftig die Nasenwände - insgesamt zwölfmal.

Streiche anschließend mit den Mittelfingern entlang der Falten viermal nach unten.

Dann lege die rechte Hand unter die Nase. Die Außenseite des Zeigefingers berührt die Nasenwand. Bewege die Hand achtmal hin und her. Drücke dabei etwas fester unter die Nase. Bewege den Kopf gleichzeitig jeweils in die entgegengesetzte Richtung.

Wechsle danach zur linken Hand und wiederhole die Bewegung achtmal.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

5

Lege die Kuppen der Zeigefinger auf den oberen Knochenrand der Augenhöhle und streiche am Rand entlang bis zu den Backenknochen.

Lege die Kuppen der Mittelfinger auf den unteren Knochenrand der Augenhöhle und streiche am Rand entlang bis zu den Backenknochen.

Insgesamt im Wechsel viermal oben und unten.

Schließe die Augen und streife mit den Fingerkuppen darüber. Beginne mit den Daumen, dann Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleine Finger; wieder kleine Finger und so fort bis zu den Daumen.

Lege dann die ersten drei Finger sanft auf die geschlossenen Augen. Halte kurz inne und spüre. Kreise nun mit den Fingern zuerst achtmal Richtung Nase und anschließend achtmal Richtung Schläfen.

Lasse die Augen geschlossen. Reibe kräftig die Handflächen aneinander bis sie ganz warm sind. Lege die warmen Handballen auf die geschlossenen Augen. Schaue entspannt in die tiefe Schwärze hinein. Dann kreise die Augäpfel viermal nach rechts und viermal nach links.

Nimm die Hände weg, lasse die Augen zu.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

6

Lege Zeige- und Mittelfinger vor die Ohren sowie Ringfinger und kleiner Finger hinter die Ohren. Bewege die Finger auf und ab und drücke vor allem mit den Kuppen des Mittel- und Ringfingers kräftig Haut und Knochen. Insgesamt achtmal.

Dann stecke die Zeigefinger in die Ohrlöcher, folge von da aus dem Verlauf der Ohren bis zu den Ohrläppchen und ziehe mit Zeigefinger und Daumen kräftig daran, insgesamt viermal.

Stecke die Zeigefinger in die Gehörgänge. Atme tief ein und drücke während du lang ausatmest mit den Fingerkuppen nach vorn.

Drehe die Kuppen nach hinten, atme tief ein und drücke während du lang ausatmest mit den Fingerkuppen nach hinten.

Drehe die Kuppen nach unten, atme tief ein und drücke während du lang ausatmest mit den Fingerkuppen nach unten.

Drehe die Kuppen nach oben, atme tief ein und drücke während du lang ausatmest mit den Fingerkuppen nach oben.

Anschließend bewege die Zeigefinger vibrierend hin und her.

Dann stecke die kleinen Finger in die Gehörgänge und spüre wie du einen tieferen Bereich berührst. Wiederhole dann die oben beschriebene Bewegung in alle vier Richtungen. Zum Abschluss bewege die kleinen Finger vibrierend hin und her.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

7

Lege die Zunge zwischen Schneidezähne und Lippen. Bewege sie anschließend zwischen Zähne und Lippen achtmal nach rechts im Kreis, halte kurz inne und bewege sie dann achtmal nach links im Kreis.

Atme tief ein und drücke lang ausatmend mit der Zungenspitze gegen die Innenseite der rechten Wange. Strecke dabei die Zungenwurzel so gut kannst. Drücke dann in der gleichen Weise die Zungenspitze gegen die Innenseite der linken Wange. Wiederhole dies insgesamt achtmal.

Hebe die Zunge und lege die Zungenspitze an den weichen Gaumen. Atme tief ein und drücke, während du lang ausatmest, kräftig mit der Zungenspitze gegen den Knochenrand des Gaumens. Wiederhole dies viermal.

Dann lege die Hände vor den Mund. Atme tief ein und dann geräuschvoll und kräftig durch den offenen Mund aus. Strecke dabei Zunge so weit heraus wie du kannst. Insgesamt viermal.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

Greife mit der linken Hand den Halsansatz unterhalb des Kiefers und streiche zügig entlang der Kehle nach unten, führe Daumen und Finger oberhalb der Schlüsselbeine zusammen, wiederhole die Bewegung achtmal mit der linken und rechten Hand im Wechsel.

Lege Finger und Daumen der linken Hand unterhalb des Kiefers an die Luftröhre und schiebe sie - die Hand nach unten bewegend - hin und her. Drehe dabei den Kopf jeweils in die entgegengesetzte Richtung. Insgesamt achtmal.

Wiederhole anschließend diese Bewegung mit der rechten Hand.

Massiere dann mit Finger und Daumen den Hals knapp oberhalb der Schlüsselbeine, linke und rechte Hand im Wechsel, insgesamt achtmal.

Zum Schluss lege die Finger so an den Nacken, dass sich die Fingerspitzen berühren. Bewege dann die Finger sanft zur Kehle und dann nach vorn vom Körper weg, so als würdest du etwas abstreifen. Insgesamt viermal.

Halte einige Atemzüge inne und spüre nach.