



Den Kopf entspannen

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.

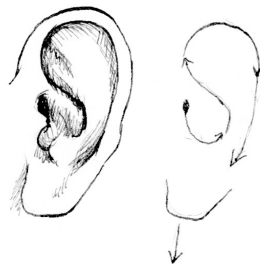
Halte kurz inne und spüre. Kreise nun mit den Fingern zuerst achtmal Richtung Nase und anschließend achtmal Richtung Schläfen.

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.



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.

8

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.

Lockere und energiegeliche Hände - gelöster und freier Kopf

Schüttle locker die Hände.

Wasche sie kräftig.

Lege die Finger auf die Außenseite der linken Hand und den Daumen auf die Innenseite. Reibe kräftig achtmal auf und ab. Wechsle die Hand und wiederhole die Massage.

Verschränke die Finger, drücke Finger und Handfläche kräftig zusammen und öffne sie in fließender Bewegung. Wiederhole die Bewegung achtmal.

Halte die Finger verschränkt, Hände geöffnet. Hebe sie einatmend auf Brusthöhe und ziehe sie ausatmend energiegelich auseinander. Die Finger bleiben dabei verschränkt. Insgesamt achtmal.

Lasse die Hände auf Brusthöhe, ziehe sie ausatmend ganz auseinander und breite die Arme aus. Insgesamt achtmal.

Umarme mit den Fingern der rechten Hand den linken Daumen, massiere ihn - die linke Hand bewegt sich jeweils in die entgegengesetzte Richtung - und ziehe kräftig daran, streife alle Verspannung ab. Wiederhole dies mit allen Fingern. Wechsle dann zur linken Hand.

Spreize Finger und Daumen, lege die Kuppen locker auf Brusthöhe gegeneinander. Atme tief ein, atme lang aus und drücke dabei Finger und Daumen energiegelich gegeneinander. Lasse tief einatmend locker und wiederhole die Bewegung noch siebenmal.

Umarme das linke Handgelenk, massiere es kreisend, wobei sich die linke Hand jeweils in die entgegengesetzte Richtung bewegt. Insgesamt achtmal. Wechsle dann zum rechten Handgelenk.

Halte die linke Hand auf Höhe des Zwerchfells, lasse sie mit abgeknicktem Handgelenk nach unten hängen. Lege die rechte Hand über den Rücken der linken und greife mit dem Daumen die Innenhand. Bewege dann beide Hände hoch zur Brustmitte, wodurch das linke Handgelenk auf sanfte Art gestreckt wird. Die Streckung wird nicht durch den Druck der Hand erzielt, sondern durch die sanfte, rhythmische Aufwärtsbewegung der Arme. Wiederhole die Bewegung achtmal und wechsle dann die Hände.

Halte die linke Hand auf Brusthöhe. Die Innenseite ist nach außen gekehrt, der Daumen nach unten gestreckt. Lege die rechte Hand

gegen die Innenhand und greife mit dem Daumen die Außenhand. Strecke dann die Arme nach vorn und drehe am Ende der Bewegung die linke Hand sanft ein wenig nach oben. Wiederhole dies achtmal und wechsle dann die Hände.

Schüttle locker die Hände.

Lege Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf die Mitte des Scheitels. Drücke den Schädel und kreise die Finger in ruhiger Bewegung 24mal nach rechts. Halte kurz inne. Kreise die Finger in ruhiger Bewegung 24mal nach links. Lege dann die Hände auf die Knie, halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

Lege Zeige- und Mittelfinger aufs Stirnchakra. Drücke die Stirn und kreise die Finger in ruhiger Bewegung 24mal nach rechts. Halte kurz inne. Kreise die Finger in ruhiger Bewegung 24mal nach links. Lege dann die Hände auf die Knie, halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

Lege Zeige- und Mittelfinger auf die Nackenmulde unterhalb des Schädelansatzes. Drücke in die Mulde und kreise die Finger in ruhiger Bewegung 24mal nach rechts. Halte kurz inne. Kreise die Finger in ruhiger Bewegung 24mal nach links. Lege dann die Hände auf die Knie, halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

Lege Zeige- und Mittelfinger links und rechts von der Mulde, wo Schädelknochen und Nackenmuskeln verbunden sind. Lege die Finger nicht auf die Muskeln, sondern leicht nach innen in die Vertiefung. Drücke in die Vertiefung und kreise die Finger in ruhiger Bewegung 24mal nach rechts. Halte kurz inne. Kreise die Finger in ruhiger Bewegung 24mal nach links. Lege dann die Hände auf die Knie, halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

Lege Zeige- und Mittelfinger links und rechts unterhalb der Ohrlappen, etwas weiter nach innen in die Vertiefung. Drücke in die Vertiefung und kreise die Finger in ruhiger Bewegung 24mal nach rechts. Halte kurz inne. Kreise die Finger in ruhiger Bewegung 24mal nach links. Lege dann die Hände auf die Knie, halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

Lege Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf die Schläfen. Drücke leicht gegen die Schläfen und kreise die Finger in ruhiger Bewegung 24mal nach rechts. Halte kurz inne. Kreise die Finger in ruhiger Bewegung 24mal nach links. Lege dann die Hände auf die Knie, halte einige Atemzüge inne und spüre nach.

Lenke dein Gewahrsein noch einmal auf die massierten Stellen.

Gehe zuerst zur Mitte des Scheitels, sammle dich und fühle acht tiefe Atemzüge lang.

Gehe zum Stirnchakra, sammle dich und fühle acht tiefe Atemzüge lang.

Gehe zur Nackenmulde unterhalb des Schädelansatzes, sammle dich und fühle acht tiefe Atemzüge lang.

Gehe zu den Stellen links und rechts von der Mulde, wo Schädelknochen und Nackenmuskeln verbunden sind, sammle dich und fühle acht tiefe Atemzüge lang.

Gehe zu den Stellen links und rechts unterhalb der Ohrlappen und etwas weiter nach innen, sammle dich und fühle acht tiefe Atemzüge lang.

Gehe zu den Schläfen, sammle dich und fühle acht tiefe Atemzüge lang.

Dann lasse alle Vorstellungen los
und verweile selbstvergessen,
ganz einfach und ganz gewöhnlich
im Hier und Jetzt.