



**EDIT
SIEGFRIED
-SZABÓ**
SUPRALEITUNG:
*Der Weg
zur Mitte*

**In 31 Tagen durch Stabilisierung der inneren
Muskulatur zu Stärke und Selbstbewusstsein finden**

Danksagung

Ganz herzlichen Dank meinem geliebten Mann, Stephan, der mich ermutigt hat, das Buch zu schreiben. Seine Idee war es, die Analogie der Supraleitung aus der Physik zu übernehmen und die Methode danach zu benennen.

Vielfachen Dank an Priska Mühlberger, die mir bis zuletzt geholfen hat, Texte auszuformulieren, zusammenzustellen und dem Buch den letzten Schliff zu geben.

Danke an meinen Sohn Joel Siegfried und Angela Nemeth, die das Coverbild und alle Zeichnungen und Illustrationen gefertigt haben.

Besten Dank an Suleika Müller, die sowohl das Logo als auch das komplette Layout des Buches entworfen und gestaltet und immer wieder nach Wünschen überarbeitet hat.

Danke auch an meine Tochter Noëmi Siegfried, die während des ganzen Prozesses als Interaktionsleitung im Einsatz war.

Besonderen Dank auch an Anna Varga, die neben ihrer tollen Arbeit als Socialmedia-Agentin die Texte und Videos ins Ungarische übersetzt und in unzähligen weiteren Bereichen einen grossartigen Einsatz zeigt.

Und zu guter Letzt einen speziellen Dank an alle meine SchülerInnen und KlientInnen, die ich in den vergangenen 30 Jahren begleiten durfte, und die die Einzigartigkeit und Wirksamkeit der Methode immer wieder bestätigt haben.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einführung

Tag 1 - Unterdruck

Tag 2 - Scalenus Anterior

Tag 3 - Nasenatmung I

Tag 4 - Der Psoas

Tag 5 - Der 12. Brustwirbel

Tag 6 - Bauchmuskeln I

Tag 7 - Die Schulter

Tag 8 - Die Augen I

Tag 9 - Die Zunge

Tag 10 - Die Lippen

Tag 11 - Das Zwerchfell

Tag 12 - Der Damm

Tag 13 - Bauchmuskeln II

Tag 14 - Nasenatmung II

Tag 15 - Der Kaumuskel

Tag 16 - Der Kiefer

Tag 17 - Der Kehldeckel

Tag 18 - Das Gesicht

Tag 19 - Die Stirn und die Zunge

Tag 20 - Der Hinterkopf

Tag 21 - Die innere Brustmuskulatur

Tag 22 - Die Zwischenrippenmuskulatur

Tag 23 - Schulterblätter

Tag 24 - Das Schlüsselbein

Tag 25 - Die Augen II

Tag 26 - Die Arme, Hände und Fingerspitzen

Tag 27 - Die Beine

Tag 28 - Die Wirbelsäule

Tag 29 - Das Herz

Tag 30 - Unliebsame Körperteile

Tag 31 - Vorbereitung für die Übungen im 2. Monat

Über die Autorin

Vorwort

In meiner über 30-jährigen Erfahrung als Gesangspädagogin habe ich bei meinen SchülerInnen und KlientInnen während den Unterrichtseinheiten immer wieder enorme Veränderungen in der Haltung, aber auch im körperlichen und seelischen Wohlbefinden festgestellt. Diese Ergebnisse konnte ich nicht nur der weithin bekannten stimmungsaufhellenden Eigenschaft des Singens zuschreiben.

Der erstaunlich belebende Effekt musste in der Aktivierung der inneren Muskulatur liegen: Das sogenannte „Stützen des Tones“, welches mithilfe des Zwerchfells und damit verbundenen innenliegenden Muskeln zustande kommt. Durch die gezielt initiierte Spannung in diesen Muskeln entsteht Unterdruck, der diesen „Tonus“ (also diese Spannung in der inneren Muskulatur) stabilisiert und gleichzeitig die äussere Muskulatur entspannt.

Die in diesem Kontext auftretende Polarität ist ein Grundprinzip vieler automatisierter Körperfunktionen, erweist sich aber auch bei der bewussten Entspannung des Körpers in Verspannungszuständen, sowie bei der Erhaltung unserer mentalen Gesundheit als elementar. In unserer Zeit der Informationsüberflutung, in der es täglich mehrere 10'000 Entscheidungen zu treffen gilt, verlieren wir schnell nicht nur den Überblick, sondern damit einhergehend auch das Gespür für unseren eigenen Körper und unser inneres, seelisches Befinden.

Der bereits erwähnte Unterdruck ist ebenfalls ein körpereigenes Wirkprinzip, welches sich am Beispiel des

Staubsaugers simpel erklären lässt: Ein Unterdruck wird erzeugt, indem Luft herausbefördert wird (die warme Luft, die der Staubsauger ausbläst). Dabei nimmt die Dichte im Inneren des Staubsaugers ab. Die als Sog empfundene Wirkung entsteht, weil die Umgebungsluft mehr Dichte hat als die Luft im Staubsaugerinneren und dieser Unausgeglichenheit entgegenwirkt, indem sie durch das Rohr wieder in das Gerät hineindrängt.

Beim bewussten Erzeugen eines Unterdruckzustandes durch Aktivierung der inneren Muskulatur und eine zielgerichtete Atmung, können wir uns verschiedene Körperteile wie Düsen eines Staubsaugers vorstellen. Allein damit können wir bereits beträchtliche Verbesserungen in der Körperwahrnehmung und im mentalen Befinden erzielen.

Als Neugeborene haben wir Menschen eine natürlich veranlagte ideale Atmung. Wir atmen über den Atemhilfsmuskel „Scalenus anterior“ von den Lungenspitzen her in die Tiefe zum Bauch hin. Dieser Prozess wird jedoch schon nach drei bis vier Monaten von äusseren Einflüssen und Erfahrungen gestört und über die Lebensjahre hinweg verlernt und immer mehr verfälscht.

Als Erwachsene fühlen wir uns dann oft gestresst, fühlen uns Situationen und Umständen ausgeliefert, kooperieren mit unserem Schicksal mehr aus Affekt als in vollem Bewusstsein. Diese Überforderung hat ihren Ursprung in über die Jahre antrainierten Denkmustern und Verhaltensmustern und hat unter Umständen auch direkten Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit.

Anhand meiner Erfahrungen konnte ich nun aus den Prinzipien der Polarität und des Unterdrucks heraus Übungen entwickeln, die durch Aktivierung der inneren Muskulatur zu einer schrittweisen Wiederherstellung des körperlichen sowie seelischen Gleichgewichts führen.

Am besten vergleichen lässt sich dies mit dem physikalischen Phänomen der Supraleitung: Ein physikalischer Leiter wird auf eine gewisse Temperatur heruntergekühlt, sodass die Energie darin ohne Widerstand fließen kann.

Durch die Aktivierung der inneren Muskulatur entspannt sich die äussere Muskulatur (der Körper „kühlt“ runter), die aufrechte Haltung wird von innen heraus stabilisiert, wodurch wir zurückkommen in die Mitte unserer körpereigenen Dreidimensionalität. Dort kann dann die Energie, in unserem Falle der Atem als ursprünglichste der Lebensenergien, frei fließen und alle Zellen ausreichend mit Sauerstoff versorgen. Dies verleiht uns sowohl körperlich als auch mental eine gefühlte Frische, Leichtigkeit und Lebendigkeit, aus der wiederum ein bewussteres Denken und Handeln möglich wird. Die empfundene „Zweischichtigkeit“, der Halt in der inneren Muskulatur und die gleichzeitige Lockerung der äusseren Muskulatur, ermöglicht uns ausserdem einen distanzierteren Blick auf Umstände und Herausforderungen, der uns erlaubt, in unserem oft unterschätzten Handlungsspielraum aktiv zu agieren anstatt passiv geschehen zu lassen.

Die Relevanz der in diesem Buch vorgestellten Übungen für das menschliche Wohlbefinden überschreitet also in ihrer Tiefenwirksamkeit den Kreis der Sänger und Sängerinnen, weshalb ich dieses Buch nun ganz bewusst für alle geschrieben habe.

Während einem Monat widmen wir uns in 31 Kapiteln Schritt für Schritt einzelnen, oft kaum wahrgenommenen Muskeln und Körperarealen sowie deren Aktivierung, welche wir auch immer wieder repetieren und verinnerlichen, um ungesunde, antrainierte Muster zu überwinden und uns neue, gesunde Muster zur Gewohnheit werden zu lassen. Die Tagessequenzen variieren in ihrer Dauer zwischen 5 und 15 Minuten, erlauben aber auch eine bedarfsorientierte

Wiederholung einzelner Übungen - jederzeit und praktisch orts- und infrastrukturunabhängig. Um die Übungen zugänglicher zu gestalten, erlaube ich mir in diesen Abschnitten jeweils eine persönliche Anrede.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kennenlernen dieser in den Hintergrund geratenen körpereigenen Helfer und dem Entdecken Ihres angeborenen Potenzials!

Edit Siegfried-Szabó

Einführung

Fragen und Antworten zu Inhalt und Gebrauch dieses Buches

Wieso sollten die Übungen einer Gesangspädagogin für jede und jeden hilfreich sein?

Singen und Sprechen sind rein anatomisch betrachtet nicht unterscheidbar.

In unserem Kehlkopf befinden sich die Stimmlippen (umgangssprachlich Stimmbänder genannt). Atmen wir ein, sind die Stimmlippen entspannt und die Lücke zwischen ihnen, die sogenannte Stimmritze, ist somit geöffnet – die Luft kann frei fließen. Atmen wir nun aus und verengen die Stimmlippen, sodass die Stimmritze schmaler wird, verändert sich die Geschwindigkeit, mit der die Luft durch die Luftröhre fließt und die Stimmlippen fangen an zu „schwingen“. So schliessen und öffnen sich die Stimmlippen nun in unterschiedlicher Geschwindigkeit – bei hohen Tönen schneller als bei tiefen – und formen so durch das Portionieren der ausströmenden Luft Schallwellen, die als Töne hörbar werden. Ob danach als Wörter artikuliert oder als Melodie gesungen spielt bei der Stimmbildung keine Rolle.

Was wir jedoch in diesem Buch vom Gesang lernen können, ist das sogenannte „Stützen des Tones“, welches durch das Aktivieren des Zwerchfells und der damit verbundenen inneren Muskulatur zustande kommt. Dieser innere Halt verhilft zu einer bleibenden aufrechten Haltung

und lässt uns unseren Körper bewusster spüren, obwohl sich die äussere Muskulatur gleichzeitig entspannt. Diese Polarität hat einen positiven Einfluss auf unser körperliches, aber auch mentales Wohlbefinden.

Was bedeutet „Zurück zur Mitte“? Zu welcher Mitte soll ich zurückfinden?

„Zurück zur Mitte“ bezieht sich auf die Dreidimensionalität unseres Körpers. Da unsere Augen nach vorne gerichtet sind, tendieren wir dazu, immer nur in eine Richtung zu denken. Doch unser Körper befindet sich immer im Räumlichen. Für die Supraleitung ist eine Aktivierung der Muskeln in alle drei Dimensionen vonnöten. Deshalb steht die Atmung von den weit gespreizten Nasenlöchern zum Scalenus (die vertikale Dimension: oben-unten) und die Dehnung der Zunge (die horizontale Dimension: vorne - hinten) in diesen 31 Tagen im Fokus und ab dem 2. Monat dann zusätzlich auch die seitliche Dehnung (die waagrechte Dimension: rechts-links).

Durch die Stabilisierung der körperlichen Mitte und das Schärfen der Wahrnehmung unserer Räumlichkeit, können wir ohne Widerstand auch an unser seelisches Befinden gelangen und dort ebenfalls zurück zu einem Gleichgewicht finden. Dies fällt uns mithilfe dieser Übungen viel leichter, weil dadurch bei sehr vielen Menschen ein Gefühl entsteht, als könnten sie sich und ihre Umstände als externer Beobachter betrachten, aus einer gewissen Distanz also, die die Relationen ins rechte Licht rückt.

Was bedeutet BTS resp. VFT?

Bewusstseinstraining Supraleitung (BTS) ist der Name der von Edit Siegfried-Szabó entwickelten Methode zum Erreichen einer bewussten körperlich-mental Balance. Die Methode hilft Stress zu reduzieren und dadurch verursachte körperliche und seelische Blockaden zu lösen.

Vokal-Fokus-Training (VFT) ist eine Methode, die Vielsprechern (ManagerInnen, Geschäftsleuten, LehrerInnen, etc.) hilft, Enge im Hals sowie Heiserkeit zu verhindern und den berühmten „Kloss im Hals“ loszuwerden.

Was ist die Supraleitung?

Als Supraleitung wird eine Verbindung von Stoffen bezeichnet, welche so kombiniert sind, dass sie bei einer bestimmten Temperatur keinen elektrischen Widerstand mehr aufweisen und somit der Strom unendlich gross durch den Leiter fließen kann.

In Analogie unserer persönlichen mentalen Verfassung bedeutet dies, dass unsere konditionierten Ängste den Widerstand darstellen, welcher unseren Körper innerlich und äusserlich „verpanzert“. Ein Leben ohne Angst, also ohne Widerstand, ist ein Leben in Fülle – körperliche und mentale Energie können frei fließen. So werden wir für alle Bereiche unseres Alltags bestärkt und können uns selbstbewusst unseren Aufgaben und Herausforderungen stellen.

Was ist mit Polarität gemeint?

Die Polarität beschreibt in der Physik das Verhältnis von sich gegenseitig bedingenden Grössen. In meinem Buch verwende ich den Begriff der Polarität, um Gegenbewegungen im Körper, aber auch im Mentalen zu verbildlichen.

Beispiel: Je mehr Halt die innere Muskulatur gibt, also je mehr wir unseren „Kern“ spüren, desto mehr weitet sich unser Gefühl für unsere körperliche Räumlichkeit. Wir spüren und stabilisieren unsere Mitte, können aber zugleich auch mit mehr Stärke und Selbstbewusstsein auf unser Umfeld und unsere Aufgaben eingehen.

Was brauche ich, um diese Übungen zu machen?

Die Übungen wurden insbesondere für Büroleute entwickelt, sodass diese auch zur Lockerung während der Arbeit ohne

spezielle Infrastruktur oder extra Material ausgeführt werden können. Ohne Frage sind sie auch in der Schule, zu Hause und an den meisten anderen Orten durchführbar.

Auch sind sie nicht für eine bestimmte Altersgruppe oder ausschliesslich für gesunde oder kranke Leute gedacht, sondern wirklich für alle, die durch eine gezielte Stabilisierung der inneren Muskulatur zu mehr Körperbewusstsein und daraus resultierend auch zu mentaler Klarsicht finden wollen.

Gibt es eine Gebrauchsanweisung für das Buch?

Alle 31 Kapitel bieten einen Text zur körperlichen und mentalen Bedeutung eines Körperteils, sowie Übungen zu dessen Aktivierung. Tag für Tag kommen wir so einer Art Selbstfindung näher, weil wir unseren Körper, aber auch unser Inneres immer bewusster wahrzunehmen lernen.

Eine Vorübung hilft durch Repetition das Gespür für den Körper jeden Tag neu zu wecken, bevor durch die eigentliche Übung der jeweilige Körperteil ein erstes Mal bewusst aktiviert und belebt wird.

Die „Übung ab dem 2. Monat“ ist eine Vertiefung des Bewusstseins für den im Kapitel behandelten Körperteil, deren Gelingen von einer geübten Supraleitung abhängig ist. Wenn Sie also über den 1. Monat hinweg die Unterdruck-Technik erlernen, üben und immer besser beherrschen, werden Ihnen die Übungen auch im Folgemonat ohne grosse Mühe gelingen.

Tägliche Übung ist empfehlenswert. Die Tagessequenzen variieren in ihrer Dauer zwischen 5 und 15 Minuten, erlauben aber auch eine bedarfsorientierte Wiederholung einzelner Übungen – jederzeit und praktisch orts- und infrastrukturunabhängig. Ausserdem sind einige Übungen aus dem Buch und viele weitere als Video-Tutorial auf www.youtube.com zu finden oder direkt über meine Homepage www.bewusstseinstrainerin.ch

Warum sollte ich einzelne Körperteile, die ich meist nicht einmal spüre, bewusst wahrnehmen?

Lenken wir die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Körperteil, wird er belebt. Unser mentaler Fokus beeinflusst immer auch unsere Körperfunktionen. Daher gilt es, sich bei den Übungen immer auf den betreffenden oder aktiv beteiligten Körperteil zu konzentrieren, auch wenn er (noch) nicht physisch spürbar ist. Damit unser Gespür für diese einzelnen Körperteile geweckt wird, machen wir zu Beginn oft eine Übung mit einer 8er-Bewegung in alle drei Dimensionen. So erreichen wir nicht nur ein gespürtes Lokalisieren, sondern auch eine Wahrnehmung dieser Stelle im Räumlichen.

Bewusst, unbewusst - inwiefern spielt das eine Rolle?

Unbewusst entwickeln wir über die Jahre hinweg viele Verhaltensmuster, die Einfluss auf unser Handeln, aber auch auf unser Befinden haben. Dies kann sowohl körperliche als auch seelische Veränderungen zur Folge haben. Jedes Kapitel ist so aufgebaut, dass wir unseren Körper über ein gewisses anatomisches Verständnis besser kennenlernen und uns dessen Funktionsweisen bewusst werden. Über die Aktivierung der inneren Muskeln verbessert sich unsere körperliche Wahrnehmung. Und wenn diese einmal stabil ist, verfeinert sich auch unser Gespür für unser seelisches Befinden, weshalb wir über die körperlichen Übungen auch unbewusste seelische Belastungen aufdecken und loswerden können.

Wenn es bei diesen Übungen vor allem um meine Atmung geht, warum kommt dann mein ganzer Körper zum Einsatz?

Unser Körper trägt uns durchs Leben, er macht uns sicht- und fühlbar und gewährt uns den individuellen Raum, in dem wir leben, denken und handeln. Ein Gespür für unseren

Körper vom Scheitel bis zur Sohle ist Voraussetzung für ein bewusstes Gefühl von Lebendigkeit.

Atmen wir in der Unterdrucktechnik zum Atemhilfsmuskel Scalenus anterior hin, breitet sich die eingeatmete Luft über die Lungenspitzen bis in die Tiefen der Lungenflügel aus und ermöglicht so eine deutlich verbesserte Sauerstoffzufuhr für jegliche Zellen in unserem Körper.

Was ist der „Scalenus“ und warum steht er am Anfang aller Übungen?

Der Muskel „Scalenus anterior“, den wir kurz „Scalenus“ nennen, ist der wichtigste Atemhilfsmuskel. Er befindet sich tief drin im Hals und setzt mit einem Strang am 3. und mit einem zweiten Strang am 6. Halswirbel an, welche beide zum 1. Rippenbogen führen. Durch die so zu beiden Seiten des Halses gebildeten Dreiecksstrukturen wird der Nacken gestützt und der Hals kann sich öffnen. Atmen wir gezielt zum Ansatz dieses Scalenus an der 1. Rippe hin, die direkt hinter dem Schlüsselbein liegt, füllen sich unsere gesamten Lungenflügel mit Luft, was bei „tiefem Einatmen“ in den Bauch beispielsweise so nicht möglich ist.

Das Coverbild mit den zwei Gesichtern veranschaulicht die Streckung des Halses durch den Scalenus und die durch die Supraleitung geschärfte Wahrnehmung für die Räumlichkeit unseres Körpers. Ist der Scalenus aktiviert, haben wir die optimale Voraussetzung für die Erzeugung von Unterdruck geschaffen. Darum wird er in jeder Übung erwähnt, damit wir uns auf ihn fokussieren und von ihm aus zu den jeweiligen Körperarealen hin atmen können.

Was ist eine Staubsauger-Übung? Und was haben Düsen mit meinem Körper zu tun?

Den Begriff der Staubsauger-Übung haben wir gewählt, weil der Staubsauger das wohl am besten nachvollziehbare Bild für Unterdruck ist.

Wie im Vorwort bereits erläutert, entsteht Unterdruck, wenn die Luftdichte in einem Bereich niedriger ist als in dessen Umgebung. Um diesem Ungleichgewicht entgegenzuwirken entsteht dann wo immer möglich ein Sog, der Luft ansaugt und die Dichte im Inneren ausgleicht. Im Falle des Staubsaugers wird so Staub eingesogen, in Bezug auf unseren Körper ist das Einsaugen von Luft gemeint.

Einzelne Körperteile werden in den Übungen wie Staubsauger-Düsen aktiviert, indem wir uns vorstellen, dadurch Luft einzusaugen. Auch wenn dies nur imaginär geschieht, hat der Aufbau von Unterdruck über die Atmung auch an diesen Stellen eine spannende Wirkung, sodass die innere Muskulatur aktiviert wird. Eigentlich passiert dabei nichts anderes, als dass durch den Fokus auf diesen einen Körperteil die Durchblutung an dieser Stelle angeregt wird, was eine belebende Wirkung hat. Atmen wir zusätzlich bewusst ein und aus, verbessert sich auch die Sauerstoffversorgung des Blutes und die belebende Wirkung auf den jeweiligen Körperbereich wird nochmals gesteigert.

Wenn also in einem Kapitel „Staubsauger-Übung“ steht, dann wissen wir, es geht darum, zuerst Luft auszublasen und sie dann kräftig einzusaugen - ähnlich wie der Staubsauger die Luft hinten hinausbläst und durch das Rohr einsaugt. Beides wiederholen wir jeweils 10x.

Wieso ist meine Zunge so wichtig und wie soll ich sie bewegen?

Im Kapitel zu Tag 9 werden wir die Zunge erstmals Schritt für Schritt aktivieren und dabei entdecken, wie beweglich sie ist. Die Dehnung der Zunge in die Länge und somit tief in den Hals hinunter ist deshalb so wichtig, weil die Zunge ein Spiegel für viele andere Muskeln in unserem Körper ist - dank dem Polaritätsprinzip gelingt uns durch die Aktivierung

der Zunge automatisch die Lockerung vieler anderer wichtiger, tiefliegender Muskeln.

Warum soll ich die Übung jeweils „das Ausatmen begleitend“ ausführen?

Ziel ist es, in derselben Intensität ein- und ausatmen zu können. Damit wir den dazu nötigen Unterdruck beibehalten können, saugen wir kräftig mit der Zunge am harten Gaumen und ziehen sie in die Länge. So erreichen wir in dem Moment, in dem wir eine Bewegung ausführen, die tieferliegenden, inneren Muskeln am besten.

Wie führe ich die Übungen möglichst effizient aus?

Je tiefer die Übung reichen soll (z.B. bis zum Damm oder bis in die Beine), umso wichtiger ist die Atmung bis in die oberen Nebenhöhlen, also das Einatmen durch die weit geöffneten Nasenlöcher hin zum Scalenus und von da aus bis in die Tiefe.

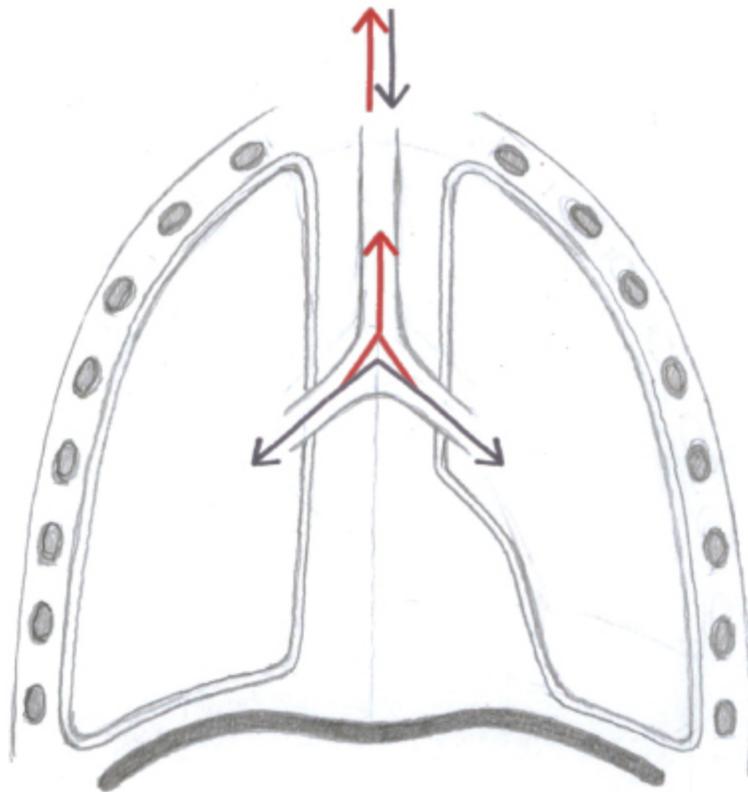
Besonders hilfreich ist es generell, die Übungen mit Humor anzugehen und Spass daran zu haben, auch wenn gewisse Übungen fremd und seltsam erscheinen. Je theatralischer wir die Übungen ausführen, je mutiger wir beispielsweise unser Gesicht beim Aufbau von Unterdruck verziehen, desto effektiver sind sie - und desto intensiver sind die positiven Auswirkungen auf Körper und Seele spürbar!

Tag 1 - Unterdruck

Die innere Stütze

Spüre Dich, und Du erkennst, dass alles um Dich herum schon vorhanden ist: Du musst nur Deine Türen öffnen und empfangen

Bei der Atmung zieht sich unser Zwerchfell zusammen, wobei sich in einer kleinen Spalthöhle im Brustbereich Unterdruck bildet. Dieser führt dazu, dass die Lunge Luft einsaugt und sich ausdehnt - wir atmen ein.



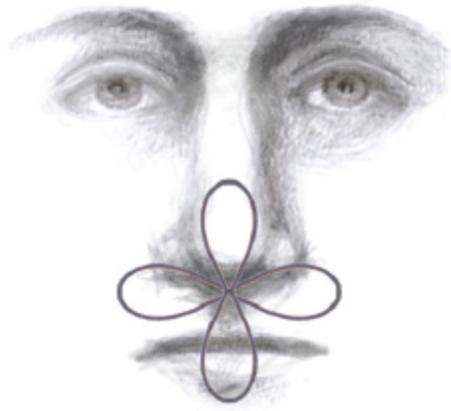
Gelernte Sänger arbeiten beim Singen mit ihrer inneren Muskulatur, die auch Stütz-muskulatur genannt wird. Das „Einsaugen“ von Luft in unsere Lungen durch Unterdruck ist eine der Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit wir diese inneren, tieferliegenden Muskeln erreichen und aktivieren können. Durch den Unterdruck wird in ihnen nämlich eine gewisse Spannung (auch „Tonus“ genannt) aufgebaut. Diese Spannung bietet dem Körper als eine Art innere Säule Halt und weckt in uns ein besseres Gespür für unser Inneres.

——→ Atem, ----→ Dehnung, ——→ Richtung

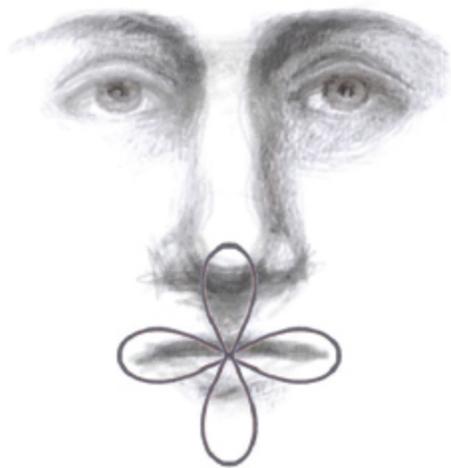
Das Bewusstsein für diesen Prozess des Unterdruckes bei der Atmung können wir dadurch stärken, dass wir ihn auch beim Ausatmen beibehalten. Dies bedarf ein wenig Übung, fällt aber leichter, wenn man sich dabei vorstellt, dass sämtliche Öffnungen des Körpers Düsen sind, durch die wir wie ein Staubsauger Luft in unseren Körper hineinsaugen.

Übung

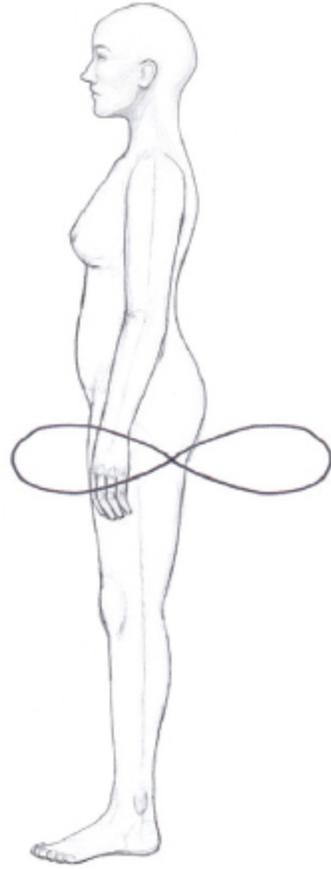
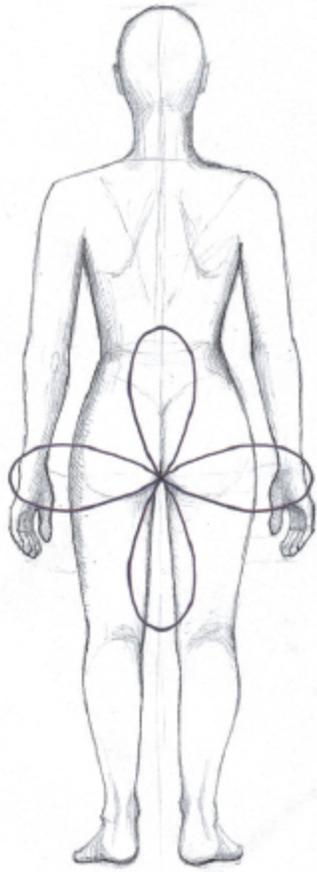
1. Nimm Dir die Zeit, die Öffnungen Deines Körpers bewusst wahrzunehmen: die Nase, den Mund, den After und den Nabel. Stelle Dir nun vor, mit jeder dieser Öffnungen nacheinander jeweils eine „8“ in jeder der drei Dimensionen zu zeichnen. Nimm Dir für jede „8“ jeweils 10 Sekunden Zeit – gerade die Langsamkeit stärkt das Bewusstsein!



Nase



Mund



After