

Tipps und Impulse 10. Folge Chaos

Übung: Die Derwisch Drehung

Finde für dich einen guten Stand. Strecke einen Arm mit der Handfläche nach unten und den anderen Arm mit der Handfläche nach oben. Beginne dich dann in eine Richtung zu drehen. Probiere aus welche Richtung für dich stimmig ist. Beginne erst eine Weile langsam zu drehen und dann werde für einen kurzen Moment schneller. Stoppe dann ganz plötzlich, hebe eine Handfläche auf Augenhöhe und schaue in der Ruhe in die Handfläche hinein. Probiere am besten für dich aus, wie es sich stimmig anfühlt und wiederhole diese Übung täglich. Diese Übung hilft bei der Zentrierung und bringt die Gedanken zur Ruhe.

Übung: Tanzen

Es gibt eine Rhythmische Tanzmeditation, die 5 Rhythmen heißt. Die wurde von der Tanz Therapeuten Gabriele Roth entwickelt. Hier gibt es eine Sequenz, die Chaos heißt. Höre dich doch mal um, wo das angeboten wird und dann tanze dein Chaos

Übung: Atemzüge zählen

Setze dich in eine bequeme Sitzhaltung. Konzentriere dich auf deinen Atem und beginne dann jeden Atemzug zu zählen. Ein Atemzug ist ein Ein und ein Aus Atem bis du zehn Atemzüge geatmet hast. Dann beginne wieder von vorne bei Eins. Sollten zwischendurch Gedanken kommen, beginne wieder da, wo du aufgehört hast. Ich empfehle diese Übung täglich eine halbe Stunde zu machen.

„Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können“

Friedrich Nietzsche

Ich wünsche dir die Geburt deines tanzenden Sterns und freue mich über ein Feedback von dir.

Diese Tipps und Impulse stehen wieder zum kostenlosen herunterladen auf meiner Webseite www.renatereemts-lebensfreude.de für dich bereit.