

GLÜCKS-Impulse Nr. 14 – April 2016:

Harmonie und Energie im täglichen Leben

Meine Wahrnehmungen und Tipps für April 2016



Inhalt:

- o 1. Einleitung
- o 2. Kurzübungen für den Alltag

1. Einleitung

Der Mensch ist Mensch. Wir wünschen uns alle in etwa das selbe: **dass es uns gut geht, dass wir uns wohl fühlen.**

Dazu gehört z.B., dass wir gesund und ohne Schmerzen leben, gute Freunde haben, wertgeschätzt werden, jemanden lieben und geliebt werden, einer Tätigkeit nachgehen, die wir gerne tun und von deren Ertrag wir alles bezahlen können. Wir wünschen uns Harmonie und gute Energie.

Doch selbst, wenn wir all das erreicht haben, geht es uns nicht durchgehend 100%ig gut. Warum?

(Ich gehe hier davon aus, dass nichts **wirklich** Schlimmes im Außen oder mit Deiner Gesundheit geschieht.)

Es sind die alten Gedankengänge, die sich plötzlich wieder einschleichen. Es ist mir wichtig zu betonen: **Das ist normal!** Einzig wichtig ist, **was wir tun**, wenn wir negativ denken oder uns unwohl fühlen.

Wenn wir einen negativen Gedanken oder ein unangenehmes Gefühl haben und uns dann auch noch darüber - respektive über uns selbst - **ärgern**, verdoppeln wir unser Unwohlgefühl.

Heute möchte ich Euch alle wieder einmal dazu ermuntern, es etwas **leichter anzugehen** und dadurch unabhängig, frei zu werden.

Das Wort *Harmonie* beschäftigt mich seit sehr langer Zeit. Heute würde ich es so ausdrücken: Harmonie – wahre Harmonie – kann nur entstehen, wenn wir vollkommen *authentisch* leben. Das ist wahrlich eine Herausforderung, schließlich verlangt uns das ständig neue Entscheidungen ab: Wie antworte ich, wie reagiere ich, von wem verabschiede ich mich usw. Wir können dann nicht mehr in unsern alten Programmen funktionieren, denn dabei fühlen wir uns nicht mehr wohl, sobald wir Autzentizität einmal geschnuppert haben (dies hat mit dem „Point Of No Return“ zu tun, siehe GLÜCKS Impulse Nr. 12. Aus der Perspektive der Authentizität wird sogar die Frage „Was ziehe ich an“ wieder ein Thema – schließlich wollen wir, wenn wir uns unserem Inneren nähern und uns so zeigen, wir wir uns im Inneren fühlen, ja auch das verkörpern und zum Ausdruck bringen, was *in* uns ist und *durch uns* durchströmt (Person kommt von *per sonare*: durchklingen).

Ihr findet hier einige Vorschläge, suche Dir etwas davon aus.

Ich empfehle zum Beginnen: Praktiziere nur **1 Übung 3 Wochen lang jeden Tag**. Dann suche Dir gerne eine andere Kurzübung aus.

Es ist nicht wichtig, ob Du mit Deinem Geist oder Deinem Körper arbeitest. Suche Dir einfach das aus, was Dir gut tut. Grundlegend empfehle ich: Wenn Du ein sehr mentaler Typ bist, mache eine Körperübung – wenn Du eher ein körperlicher Mensch bist, probiere eine meditative Übung aus. Atemübungen sind in beiden Fällen immer empfehlenswert, der Atem ist das verbindende Element.

Alles wirkt in alle Ebenen hinein. Wenn Du Deinem Körper etwas Gutes tust, tust Du im selben Moment Deinem Geist und Deiner Seele etwas Gutes und umgekehrt. Alles ist miteinander verbunden.

Vieles aus diesem Übungsangebot wird Dir aus meinen vorangegangenen Impulsen bekannt sein, v.a. die Tipps aus meinen allerersten *Wahrnehmungen und Tipps für den Alltag* vom März 2012.

Ich erinnere Euch an die Kraft der Einfachheit. Das Einfache hilft! Wir brauchen keine hochkomplexen Übungsabläufe, schon gar nicht, wenn wir unter Stress / Zeitdruck stehen.

Übrigens, bitte wundere Dich nicht, wenn ich vom „Charme-Bein“ anstelle des Scham-Beins schreibe. Lassen wir die Scham hinter uns – jetzt haben wir **Charme**. Dieses Wortspiel stammt von Adelheid Ohlig, der Begründerin des Luna Yoga. Sehr schön!

2. Kurzübungen für den Alltag:

Erste Hilfe bei unangenehmen Gedanken oder Gefühlen:
Ent-Identifikation, Dauer: 5 -10 Sekunden

Denke Dir: „Ich bin nicht meine Gedanken. Ich bin nicht meine Gefühle. Ich bin reines Bewusstsein, Ich bin frei.“

Atme tief durch, bis Du Dich wieder wohler fühlst. Lächle innerlich.

Gib dem Gefühl einen Ton beim Ausatmen, Dauer: ein paar Sekunden:

Geh an einen Ort, an dem Dich keiner hört (Toilette; vor die Tür...). Leg Dir die Hand auf den Unterbauch zwischen Nabel und Charmebein. Atme tief ein, halte kurz die Luft an. Wenn Du ausatmest, mach ein Geräusch, z.B. Seufzen, Ächzen, Stöhnen oder „aaaaaaaah“ etc. Mach das, bis Du Dich wieder wohl fühlst.

Immer hilfreich: *Bauchpause* (statt Rauchpause), Dauer: ein paar Sekunden:

Empfehlung: mehrmals täglich wiederholen

Lege Dir die Hand auf Deinen Unterbauch, zwischen Charmebeinkante und Nabel. Atme langsam, ohne Druck dort hin, bis Du spürst, dass Dein Bauch sich sanft in Deine Handfläche hineinschmiegt. Lasse die Brust und die Schultern unbewegt.

Du kannst die Bauchatmung mit einem Bild oder einer Affirmation kombinieren:

Bild: Licht oder Energie strömt beim Einatmen in den Unterbauch. Beim Ausatmen verteilt sich das Licht oder die Energie im gesamten Körper.

Affirmation: Einatmen „Ich atme Ruhe ein.“ - Ausatmen „Ruhe durchströmt mich.“ (statt *Ruhe* kannst Du auch eine andere Qualität einsetzen, z.B. *Kraft, Freude, Leichtigkeit, Respekt, Humor...* Was auch immer Dir jetzt gut tut.)

Anmerkung: Die Bauchatmung ist die gesündeste und natürlichste Form zu atmen. Sie wirkt sofort entstressend, der untere Bauch wird mit Energie – Sauerstoff – versorgt, Engegefühle lösen sich sofort auf, Angst hört auf, wir entspannen uns in kürzester Zeit innerlich.

Zum Erholen eine rasche Tiefenentspannung, bei Erschöpfung (auch gut bei Schilddrüsenunterfunktion):

Beine an die Wand, Dauer: 2 – 10 Minuten:



Wirkung:

Kühlend, beruhigend, erfrischend (Element Erde)

Venenrückfluss, die Lymphe wird gereinigt, Beine/Füße schwellen sofort wieder ab.

Die Atmung reguliert sich.

Achtsamkeit, eventuell nicht geeignet bei: Schilddrüsenüberfunktion, fortgeschrittener Schwangerschaft, Bluthochdruck

Ausführung:

Setze Dich auf den Boden, lege Dir eventuell eine Decke auf. Du sitzt nun so an der Wand, dass eine Körperseite (rechts außen oder links außen) die Wand berührt. Rolle Dich mit dem Oberkörper so nach hinten, dass Du die Beine an die Wand hochlegen kannst und Dein Oberkörper im rechten Winkel zur Wand liegt. Breite die Arme zur Seite hin aus. Atme ohne Druck. Lasse beim Ausatmen Dein ganzes Gewicht in die Erde fallen, gib alles ab, was Du jetzt gerade nicht brauchst. Komm ganz ins Fühlen: Wie geht es mir im Innenraum? Lösen: Beuge die Knie, Beine ca. im rechten Winkel. Stell die Fußsohlen an die Wand. Lege einen gestreckten Arm nach hinten, am Ohr vorbei. Rolle Dich zur Seite, lege die gewinkelten Beine auf die Erde, den Kopf auf den gestreckten Arm (stabile Seitenlage). Verweile kurz. Drück Dich dann ins Sitzen hoch, spüre nach.

Variante v. a. bei Schilddrüsenunterfunktion:



Lege Dir ein Kissen unter das Gesäß bzw. unter Brust- u. Lendenwirbelsäule, lege dann die Fersen wieder an die Wand, Knie bleiben rund.

Zum Lösen zuerst Fußsohlen an die Wand drücken, Gesäß hochheben, Kissen herausziehen, Wirbelsäule ablegen. Dann Fußsohlen an die Wand – Knie beugen – Arm neben dem Kopf gestreckt nach hinten ablegen – in die stabile Seitenlage rollen. Verweile kurz. Drück Dich dann ins Sitzen hoch, spüre nach.

Die „glückliche Kinderrolle“ für den Morgen oder bei Verstimmung, Dauer 1-2 Minuten:



Ich nenne die Übung so, weil sie so fröhlich macht.

Wirkung: Erfrischend, anregend. Die Wirbelsäulenmuskulatur wird massiert und besser durchblutet. Das Innere Kind wird sofort wieder fröhlich – sprich: Du fühlst Dich fröhlich.

Ausführung: Bei empfindlicher Wirbelsäule lege Dir bitte eine Decke oder Matte unter, oder geh auf einen Teppich. Lege Dich auf den Rücken, die Füße stehen hinter dem Gesäß. Du streckst ein Bein nach dem anderen Richtung Himmel. Du spannst den Beckenboden an,

ziehst den Bauch ein bisschen ein und umarmst mit beiden Händen die Rückseiten der Oberschenkel. Verschränke die Finger. Nun holst Du mit Beinen und Becken Schwung und schaukelst auf Deiner Wirbelsäule hin und her.

3 x rollen mit Blick (Kopf) nach links – der linke Rückenstrecker wird massiert.

3 x rollen mit Blick (Kopf) nach rechts – der rechte Rückenstrecker wird massiert.

Rolle so oft, wie es Dir gut tut. Dann komm mit einer Aufwärtsrolle ins Sitzen. Spüre nach. *Achtsamkeit bzw. ungeeignet bei:* Bandscheibenvorfällen, Wirbelsäulenproblemen, starken Schmerzen im Rücken, nach Operationen

Kopfmassage, Körper durchstrecken, Dauer: ca. 3 Minuten:

Mach das Fenster auf und stell Dich in die frische Luft. Leg Dir die Fingerkuppen auf die Kopfhaut und massiere mit angenehmem Druck die gesamte Kopfhaut und den Nacken durch. Reibe dann die Handflächen warm und „wasche“ Dein Gesicht mit der frischen Energie. Steh auf, streck und reck Dich, mach dabei Wohlfühlgeräusche („mmmmmmmh“, „aaaaaaaaaah“...). Greife hinter das Gesäß, verschränke die Finger, zieh die Wirbelsäule in die Länge. Streck die Arme mit verschränkten Fingern nach hinten oben durch. Atme tief. Senke die Arme langsam wieder ab. Achte dabei darauf, dass Du nicht ins Hohlkreuz fällst, dreh Dein Charmebein nach vorne. Bringe die Arme vor den Körper, verschränke die Finger, streck die Arme ganz durch. Ziehe die gestreckten Arme auf Brusthöhe von Dir weg und bringe die Brust- und Halswirbelsäule in eine Rundung nach vorne. Du dehnt den Bereich rund um die Schulterblätter. Zieh den Bauch ein und atme 1-3 Mal tief nur in den Brustkorb, diese Atmung unterstützt die Dehnung. Löse die Position, spüre kurz nach.

Affirmationen + Gefühl, Dauer 1-30 Sekunden:

Was brauchst Du jetzt? Ruhe, Kraft, Gesundheit, ... ?

Finde das richtig Wort oder den richtigen Satz für Dein Ziel. So oft Du daran denkst, schließe kurz die Augen, atme gut durch und sprich das Wort oder den Satz. Spüre das positive Gefühl dazu, als hätte sich die Affirmation bereits erfüllt. Eventuell siehst Du auch ein Bild / Symbol dazu.

(„Ich bin strahlend, heil und gesund.“ „Leichtigkeit“ usw.)

Schreibe Dir Dein Wort / Deinen Satz ev. auf kleine Post-it Zettelchen, klebe sie Dir z.B. in die Geldbörse, auf das Lenkrad, auf den Badezimmerspiegel, auf den Wasserkocher/die Kaffeemaschine (überallhin, wo Du öfters hinblickst).

Nadi Shodhana, Nervenreinigung (Atemübung), Dauer ca. 10-15 Min.



Wirkung:

Harmonisiert die Gehirn- und Körperhälften, das Gemüt, die Atmung;
aktiviert und sensibilisiert die Nervenbahnen (energetische Reinigung der Nervenbahnen);
erweitert das Bewusstsein
positive Wirkung auf das 3. Chakra, gute Energieverteilung

Tipps zu Beginn: Mit den Fingern der linken Hand zähle die Anzahl der Atemzüge mit, denn im Kopf zählst Du die Sekunden pro Atemzug – so behältst Du den Überblick. Wichtig ist auch das „Dosieren“ der ein- und ausgeatmeten Luft. Versuche, nicht viel Luft auf einmal zu

atmen, so verlängerst Du die Dauer pro Atemzug. Putze Dir die Nase, damit beide Nasenlöcher frei sind und Du nicht das Gefühl hast, zu wenig Luft zu bekommen. Falls Du ein ängstlicher Mensch bist oder zu Platzangst neigst: Mache Dir bewusst, dass Du reichlich Luft zur Verfügung hast, dass du jetzt keine anstrengende Tätigkeit ausführst und auch die Körperhaut ständig atmet.

Ausführung: Setze Dich aufrecht und entspannt hin. Lege Dir Kissen unter den rechten Ellbogen, damit Dein Schultergürtel/Nacken sich nicht verspannt.

Beobachte ca. 1 Minute lang Deinen Atem, bis er ganz ruhig und natürlich fließt. Verschließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch.

Du atmest 20 x nur durch das linke Nasenloch langsam ein und aus, zähle im Geist die Sekunden und synchronisiere sie (z.B. 4 Sek. Einatmen – 4 Sek. Ausatmen), Du kannst diese Dauer pro Atemzug langsam verlängern, es soll ohne Druck geschehen, ganz entspannt.

Dann verschließe mit dem Ringfinger das linke Nasenloch und atme 20 Mal auf die selbe Weise nur durch das rechte Nasenloch ein und aus.

Danach nimm einfach nur wahr, wie Du Dich fühlst.

Bei Gemütsschwankungen (auch hilfreich bei Verstopfung):

Uddiyana Bandha – Heben des Zwerchfells, Dauer ca. 10 Minuten:



Ausschließlich nüchtern üben

Nicht geeignet bei: Asthma, Bluthochdruck

Wirkung:

aktiviert 3. Chakra, Solarplexus

regt Darmtätigkeit an – hilfreich bei Verstopfung

stimuliert Bauchspeicheldrüse – hilfreich bei Diabetes und Liebeskummer

kräftigt Immunsystem (Milz)

wirkt ausgleichend auf das Gemüt, beruhigt Ärger und Zorn, wirkt gegen depressive Verstimmung

Ausführung:

3 – 5 Mal mit Pausen dazwischen

Im Schneidersitz, Meditationssitz oder im Stehen.

Beobachte zuerst eine Zeit lang Deinen Atem, bis er ruhig fließt.

Im Sitzen: Atme nun vollständig aus und halte den Atem ausgeatmet an. Stütze die Hände auf die Knie, hebe die Schultern und beuge den geraden Oberkörper leicht nach vorn.

(Richtige Position im Stehen: Beine ca. schulterbreit, Knie etwas gebeugt.)

Konzentriere Dich auf das 3. Chakra, ziehe die Bauchmuskeln nach innen und oben in den Bauchraum hinein, so weit es Dir möglich ist.

Bleibe in dieser Position, so lange es angenehm ist.

Löse die Muskelanspannung und kehre einatmend in die Ausgangsposition zurück. Atme wieder normal. Halte die Augen geschlossen. Spüre nach. Wiederhole die Übung dann.

Bei Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Disharmonien jeder Art, Blockaden:

Santulan Asana – Gleichgewichtsstellung, Dauer ca. 5 Minuten:

nicht bei: Bandscheibenvorfällen, Schmerzen im unteren Rücken

Bei Bluthochdruck nur sehr behutsam ausführen!

Wirkung:

fördert den Fluss der Lebensenergie
hilfreich bei depressiver Verstimmung
aktiviert ganzen Körper, fördert den Fluss der Lebensenergie
stärkt unteren Rücken, Bein- und Bauchmuskulatur
harmonisiert das Nervensystem
fördert Verdauung, stimuliert Solarplexus und 3. Chakra
gut gegen Rundrücken

Ausführung: 3 Wiederholungen

Setze Dich auf den Boden oder – bei empfindlichem Steißbein – mit dem Gesäß auf eine gefaltete Decke. Beuge die Knie, stelle die Füße auf den Boden, stütze Dich mit den Händen hinter dem Rücken ab. Lege die Fingerkuppen jeweils hinter die Ohren und strecke die Ellbogen weit nach außen, die Brustwirbelsäule ist ganz aufrecht, ziehe die Wirbelsäule in die Länge. Einatmend lehne Dich nach hinten und strecke die Beine hoch, bis die Füße auf Schulterhöhe sind. Halte diese Position. Zittern ist voll in Ordnung, das ist ein Zeichen, dass sich Blockaden lösen. Oberkörper und Beine sind im rechten Winkel. Halte diese Position entweder mit angehaltener Luft oder atme weiter, dann kannst Du die Position länger halten.

Zum Lösen beuge die Knie und komme wieder ins Sitzen. Spüre nach.

Bei starken Emotionen (Euphorie, Traurigkeit, Wut etc.), Konzentrationsschwäche, schlechter Balance (egal ob körperlich oder energetisch):

Ekapada Utthan Asana – Ein-Bein-Vorwärtsbeuge. Dauer ca. 8 - 10 Minuten:



nicht bei: Schmerzen in den Kniegelenken, Hüftarthrose erfordert eine gewisse Grundbeweglichkeit der Hüftgelenke und mittelmäßig gedehnte Oberschenkelvorderseiten sowie Hüftaußenseiten.

Wirkung:

Verbessert Konzentration, wirkt ausgleichend auf das Nervensystem

fördert Balance

kräftigt Bein- und Fußmuskulatur

löst aus Emotionen

Ausführung: bis zu 3 x pro Seite

Ausgangsposition: Stelle Dich seitlich mit Abstand einer gestreckten Armlänge neben eine Wand oder etwas, an dem Du Dich mit einer Hand festhalten kannst.

Beuge das äußere Knie (also das, das nicht an der Seite der Wand ist), hole den Fuß des anderen Beines hoch und lege ihn mit der Fußsohle nach oben gerichtet auf den gebeugten Oberschenkel. Ziehe die Wirbelsäule lang. Falte nun entweder die Hände vor der Brust oder

– wenn Du Dich mit einer Hand an der Wand festhalten möchtest – lege nur den Daumen der anderen Hand auf das Brustbein. Beuge Dich mit geradem Oberkörper nach vorne. Nach 3 Atemzügen beuge Dich weiter vor, halte wieder 3 Atemzüge. Löse dann, indem Du Dich einatmend aufrichtest und den Fuß wieder abstellst. Spüre mit geschlossenen Augen nach, nimm wahr, wie die Energie sich im Körper verteilt und wie es Dir geht. Wechsle dann die Seite. (Wenn Du an der Wand stehst, dreh Dich in die andere Richtung).

Variante für Fortgeschrittene mit gut gedehnter Körperrückseite:



Spanne Beckenbodenmuskulatur und Bauch an. Gehe mit gerader Wirbelsäule und gestreckten Armen nach unten, stütze die Hände am Boden ab strecke das Standbein und ziehe den Kopf aktiv nach unten, sodass Du die gesamte Körperrückseite tiefer dehnt. Hier kannst Du Beckenboden und Bauch wieder entspannen. Verweile einige Atemzüge. Zum Lösen zuerst Beckenboden und Bauch fest einziehen, Wirbelsäule geradestellen, mit der Einatmung komme mit gestreckten Armen hoch, mit der Ausatmung löse die Beinhaltung. Entspanne Dich und spüre ausgiebig nach.

Vielleicht hast Du heute „Deine“ Übung entdeckt.

**Ich freue mich auf Eure Feedbacks
und wünsche Euch viel innere Balance, Harmonie und gute Energie!**

Euer GLÜCKSKIND Sigrid



*Du erhältst diese Aussendung, weil Du Dich in meiner Liste eingetragen oder mündlich dafür angemeldet hast. Wenn Du **keine Zusendungen mehr** möchtest, bitte schicke mir eine dementsprechende E-Mail.*

Liste der bisher erschienen GLÜCKS Impulse:

Alle vorangegangenen GLÜCKS Impulse findet man kostenlos auf meiner Website im Downloadbereich!

Aktuelle Wahrnehmungen – März 2012:

Die Kraft der Einfachheit

Nr. 1 – Mai 2012:

1. Die Zeit der Einsamkeit ist vorbei
2. Kraft Deines Herzens veränderst Du die Welt
3. Mit negativen Emotionen von anderen Menschen umgehen
4. Yoga verändert das Leben

Nr. 2 – März 2013:

Zeit für Ent-Faltung

1. und wieder das Herz... der große Herz-Irrtum
2. Der Mensch will lieben. Die Liebe will fließen.

Nr. 3 – Oktober 2013:

1. Die Neukalibrierung
2. Die Stadt der Juwelen - das 3. Chakra
3. Stimmigkeit, Gedanken und Rollenbindung

Nr. 4 – Juli 2014:

Begegnungen im Heiligen Raum

1. Die Kraft der Unvoreingenommenheit
2. Geheilte Weiblichkeit
3. Nachsatz zur Neukalibrierung

Nr. 5 – Jänner 2015:

Veränderung durch beobachtende Präsenz

1. Große, kollektive Veränderungen: Das Neue Resonanzgesetz
2. Das Innere Kind - aktueller denn je!
3. Kontemplation - Stille und Heilung in der Präsenz
4. Wahrhaftigkeit JETZT

Nr. 6 – Juli 2015:

Sinnhaftigkeit, erfüllt leben, Bestimmung, der Seelenplan

Nr. 7 – September 2015:

1. Neue Regeln - was gilt für mich? Verurteile ich?
2. Was heißt Spiritualität für mich?
3. Verbinde oder trenne ich? Wie lebe ich meine Verbindungen?

4. Was gebe ich der Welt?

Nr. 8 – Oktober 2015: Klare Ansage – mutig ins Neue

1. Das Ego lieben
2. Alles ist eins - die Individualität im großen Ganzen
3. Klare Ansage: Mut zu einer Wahrheit, die wir noch nicht ganz kennen
4. Zentriertheit

Nr. 9 – November 2015: Die Süße des Lebens

1. Die Süße des Lebens
2. Intensität, Tiefe
3. Magie

Nr. 10 – Frei fließende Verbindungen – Erhöhung zur Liebe

Einleitung: Warum schreibe ich

1. Die Affenfalle
2. Selbstheilungskraft - Wege aus der Krankheit:
Alles ist Energie, Schwingung. Energie will fließen.
3. Das einfache Lösen von Blockaden
4. Ver-Bindungen frei fließend und liebend leben
5. Die Berufskrankheit der Energetiker: Es muss mir immer gut gehen.
6. Verbinden von Alltag und Spiritualität

Nr. 11 – Klärung: Der Irrtum der Fremdenergien – Karma und Erbsünde

1. Einleitung
2. Wie funktioniert es, Energie von Anderen zu bekommen?
3. Vorbereitung
4. Was geschieht mit der Energie, die wir von anderen - bewusst oder unbewusst -abziehen?
5. Der Begriff Fremdenergie hat eine neue Bedeutung
6. Das Hauptproblem der Fremdenergie
7. Übung zur Klärung der Energien

Nr. 12 Der „Point Of No Return“

- A. Einleitung
- A.1. Stress
- A.2. STOPP sagen
- A.3. Die Öffnung
- B. PNR – Der Point Of No Return
- B.1. Fühlen in 3D – Handeln multidimensional – und danach?
- B.2. Schutzbedürftigkeit, Gefühl der Verletzlichkeit
- B.3. Angst vor dem Alten Ich
- B.4. Was genau ist der Knackpunkt?
- B.5. Mein persönlicher Wendepunkt

Nr. 13 – Mehr Fühlen, weniger analysieren

- Hinweis Facebook
- Einleitung und 4jähriges Jubiläum der GLÜCKS Impulse

- Expect the best